

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

katedra učitelství

Aktivace seniorů pomocí jógy

Activation of seniors with the help of yoga

Bakalářská práce

Autorka bakalářské práce: Marie Klimešová

Vedoucí bakalářské práce: RNDr. Jana Leontovyčová, CSc.

Praha 2013

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Aktivace seniorů pomocí jógy (Activation of seniors with the help of yoga) vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů literatury a po odborných konzultacích s RNDr. Janou Leontovyčovou, CSc.

V Praze dne 25. 4. 2013

.....

Podpis

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji RNDr. Janě Leontovyčové, CSc. za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytla během zpracování mé bakalářské práce.

Děkuji Doc. PhDr. Zdeňkovi Vojtíškovi, ThD. za odborné konzultace na počátku psaní mé bakalářské práce.

A také bych chtěla poděkovat rodině za podporu a moje poděkování patří i všem osloveným seniorkám.

Anotace

Dnešní společnost je zaměřená na výkon a rychlost. Zvyšují se nároky na jedince a to způsobuje stres, který s nedostatkem odpočinku a přirozeného pohybu má za následek různá fyzická a psychická onemocnění. Období stáří ale přináší zpomalení. Je to období vnitřní zralosti a respektu k vlastním možnostem. Velmi přínosné může být v tomto období pomalé, nenásilné pohybové cvičení – jóga. Pohyb je základem života. Náš organismus je v pohybu v každém okamžiku, a pokud člověk tyto přírodní zákony nerespektuje a nepodporuje je, přichází stagnace. Jóga ovšem není jen pohybové cvičení, zaměřuje se i na rozvoj vnitřních kvalit člověka. Pravidelným praktikováním jógy můžeme získat schopnost nadhledu nad každodenními problémy.

Klíčová slova

Jóga, senioři, společnost, pohyb, životní styl, dech, ásany

Annotation

Today's society is centered on performance and speed. People are overwhelmed and stressed. Together with the lack of physical activity and relaxation this causes physical and psychological illnesses. Everything slows down with age. People tend to be more mature and they know their limits. Complex exercising like yoga can be very beneficial. Movement means life, we are moving all the time. If we don't respect the laws of nature, we stagnate. But yoga isn't only physical exercise, it helps to develop the soul, too. Regular practise can show us how to cope with everyday problems.

Keywords

Yoga, seniors, society, movement, lifestyle, breath, asana

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 CHARAKTERISTIKA SENIORSKÉ POPULACE	9
1.1 STÁŘÍ A JEHO VÝZNAM VE SPOLEČNOSTI	9
1.2 TEORIE STÁRNUTÍ A VLIV JÓGY	10
1.3 VĚK A JEHO ROZDĚLENÍ VE STÁŘÍ	11
1.3.1 VĚK KALENDÁRNÍ (CHRONOLOGICKÝ)	12
1.3.2 VĚK SKUTEČNÝ (FUNKČNÍ)	12
1.3.3 ROZDĚLENÍ VĚKU PODLE SVĚTOVÉ ORGANIZACE	14
2 POHYB A JEHO CHARAKTERISTIKA	15
2.1 DEFINICE POHYBU	15
2.2 ANATOMICKÉ ZVLÁŠTNOSTI ROZSAHU POHYBU	15
2.3 VLASTNOSTI POHYBU	16
3 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA JÓGY	19
3.1 FILOZOFIE JÓGY	19
3.1.1 CESTY JÓGY	20
3.1.2 PATANDŽALIHO OSMIDÍLNÁ STEZKA.....	21
4 ZÁSADY A VLASTNOSTI PRAKTIKOVÁNÍ JÓGY.....	32
4.1 ZÁSADY PRO CVIČENÍ JÓGY Z NEVŠEDNÍHO POHLEDU	32
4.2 NÁROKY NA CVIČENÍ JÓGY.....	36
4.3 POZITIVNÍ FYZICKÉ ÚČINKY JÓGY	37
5 UKÁZKOVÁ HODINA JÓGY.....	39
5.1 JÓGA PRO SENIORY	39
5.2 UKÁZKOVÁ HODINA PRO SENIORY	39
6 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ.....	50
6.1 CÍL EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ	50
6.2 METODICKÝ POSTUP	50
6.3 CHARAKTERISTIKA DOTAZOVANÝCH RESPONDENTŮ	51

7	VÝSLEDKY EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ	53
7.1	DÉLKA PRAKTIKOVÁNÍ JÓGY	53
7.2	DŮVODY PRO CVIČENÍ JÓGY	54
7.3	VLIV JÓGY V BĚŽNÉM ŽIVOTĚ	54
7.4	NEJVĚTŠÍ VÝHODY JÓGY	55
8	SHRNUTÍ A DISKUSE	56
	ZÁVĚR	57
	POUŽITÁ LITERATURA.....	58
	SEZNAM PŘÍLOH.....	60
	PŘÍLOHY	61
	RESUMÉ	67

Motto

MODLITBA VE STÁŘÍ

*„Pane, Ty víš lépe než já, že den ode dne stárnu a jednoho dne budu starý.
Chraň mě před domněnkou, že musím při každé příležitosti a ke každému tématu něco říct.
Zbav mě velké náruživosti chtít dávat do pořádku záležitosti druhých.
Nauč mě, abych byl uvážlivý a ochotný pomáhat, ale abych přitom nevrtal a neporučnikoval.
Zdá se mi, že je škoda z přemíry moudrosti nerozdávat, ale Ty, Pane, víš, že bych si rád udržel
pár svých přátel.
Nauč mne, abych dovedl mlčky snášet své nemoci a obtíže.
Přibývá jich a chuť hovořit o nich roste rok od roku.
Netroufám si prosit, abys mi dal dar s radostí poslouchat druhé, když líčí své nemoci, ale
nauč mě trpělivě je snášet.
Také se neodvážuji prosit o lepší paměť - ale jen o trochu větší skromnost a menší jistotu,
když se má paměť neshoduje s jejich pamětí.
Nauč mě té obdivuhodné moudrosti umět se mýlit.
Drž mě, abych byl, jak jen možno, laskavý.
Starý morous je korunní dílo d'áblov.
Nauč mě u jiných odhalovat nečekané schopnosti a dej mi krásný dar, abych se také o nich
dovedl zmínit.
Mám vrásky a šedivé vlasy.
Nechci si stěžovat, ale Tobě, Pane, to říkám - bojím se stárí.
Je mi tak, jako bych se musel rozloučit, nemohu zastavit čas.
Pociťuji, jak den ze dne ztrácím sílu a přicházím o bývalou krásu.
Byl jsem pyšný na to, že se stále ještě mohu měřit s mladými.
Ted' cítím a uznávám, že již toho nejsem schopen.
Byl bych směšný, kdybych se o to pokoušel.
Ale Ty, Pane, říkáš: "Kdo věří ve mne, tomu narostou křídla jako orlovi."
Dej mému srdci sílu, abych život přijal tak, jak jej Ty řídíš.
Ne mrzoutsky, ne lítostivě se skleslou náladou, ne jako odcházející, ale jako vděčný
a připravený ke všemu, k čemu mě Ty ještě povoláš.
A k tomu mi dej všechnu sílu srdce.
Amen.“*

(František Saleský, 1567)

ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma aktivace seniorů pomocí jógy. Já sama jógu cvičím několik let a musím říct, že na sobě pozoruji řadu zlepšení. Jóga pro mě znamená zklidnění, uvolnění a protažení těla. Lidské tělo je často díky zrychlující se době a vysokým nárokům na všechny z nás zatížené a svaly jsou stažené. Pro rozšíření znalostí o józe jsem si v roce 2012 udělala licenci na lektorku třetí trenérské třídy pod Českou Akademií jógy. Čím více jsem se jógou zabývala, tím jsem měla stále větší pocit, že toto cvičení je jak na míru šité seniorské populaci. Dnešní uspěchaný svět, nezdravý životní styl a zaběhlé stereotypní názory bývají příčinou toho, že stáří bývá vnímáno jako konec života a odchodem do důchodu život ztrácí smysl. Staří lidé mohou být vnímáni jako přítěž. Tyto názory ve společnosti vytváří negativní energii a staří lidé si často připadají zbyteční a už nemají chuť žít svůj život radostně a aktivně. Jóga je může naučit přijímat svůj věk a tělo takové, jaké je. Jóga je klidné, nenásilné cvičení, při kterém je člověk u svého těla a s plnou pozorností může ovlivnit nejen své fyzické schopnosti, ale také své psychické rozpoložení.

V době, když jsem se rozhodla pro téma aktivace seniorů pomocí jógy, naskytla se mi zároveň možnost praktikovat jógu jako lektorka pro seniory. Od září vedu v pražském studiu Yoga-Art seniorskou jógu. Díky svému dotazníkovému šetření jsem měla možnost být přítomna na hodinách jógy pro seniory v občanském sdružení Život 90, které vedou lektorky v důchodovém věku. Tato zkušenost mi mnohé dala. Pociťovala jsem zde příjemnou atmosféru a ze cvičenek – seniorek přímo sršela radost z pohybu, radost z jógy. Myslela jsem si, že nejvíce oceňují to, že mají pravidelný pohyb. Avšak vyvedly mě z omylu. Dozvěděla jsem se, že nejvíce si cení toho, že se tam všechny každý týden sejdou, popovídají si a cvičení vnímají jako úžasný bonus. To mi ukázalo, že hodina jógy je nesmírně cenná po všech stránkách. Je to místo navozování nových sociálních vztahů, které jsou pro náš život moc důležité.

Ve své práci zahrnuji své poznatky, které jsem získala půlročním studiem jógy. Každá hodina jógy se seniory je pro mě velice obohacující. Vždy se dozvídám něco inspirativního a nového. Příběhy mých starších cvičenců jsou krásné, naučné a myslím si, že pro naši mladou generaci velice přínosné. Zjistila jsem, že někteří senioři jsou mnohem více aktivní a pracovití než spousta mých vrstevníků. Moji cvičenci mi také velice rádi povídají o svém životě, svých radostech a někdy i strastech. Mám radost z každého pokroku, které pravidelné cvičení jógy u mých cvičenců přináší.

1 CHARAKTERISTIKA SENIORSKÉ POPULACE

1.1 Stáří a jeho význam ve společnosti

„Štěstí je zestárnout“. Tento citát jsem slyšela na jedné z mnoha přednášek o seniorech a myslím, že je velmi moudrý. Věřím, že tomu tak je. Staří má v sobě tajemnou moudrost a krásu a právě proto zastávám názor, že cvičení jógy je pro staré lidi velice důležité a obohacující. Mohou v sobě objevit dávno zapomenuté poklady, najít vnitřní rovnováhu a spokojenost. Při cvičení jógy se pozornost obrací ke svému tělu. Tělo starého člověka už není takové, jaké bývalo v mládí. Došlo k řadě změn a pro některé seniory není lehké přijmout změny, které stáří přináší. A proto raději od svého těla „jakoby“ utíkají, přeci není zdravé, krásné, tak nač se mu věnovat. Právě jóga je může naučit, že tomu tak není a že naše tělo je krásné v každém věku. Říká se, že každá lidská vráska má svůj důvod a připomíná nám konkrétní životní situaci, a proto je důležité to tak přijmout.

„Vyzrálé, jasné stáří má své typické vnější a poznávací znaky. Nelze je zakrýt a ani přehlédnout. Odborně vyzrálým stářím rozumíme kategorii tzv. stařeckého věku (75-89 let). Lidé této věkové kategorie zpravidla již vykazují snížení psychických i fyzických sil. Jejich zevnějšek prodělal řadu změn a ani psychika nebyla ušetřena involučního procesu“. (Haškovcová, 1989, str. 21) Starý člověk je společností často charakterizován jako pomalý, špatně slyšící a často i hůře vidící. Jako ten, který má dostatek volného času, a proto by své potřeby měl podřizovat nárokům a vlivům společnosti. Lidé si vůbec neuvědomují, že my všichni stárneme každou vteřinou. Člověk, který byl celý život aktivní, měl svou profesi, rodinu a zájmy, bude chtít i své stáří prožít v tomto rytmu a pohybu, avšak s ohledem na svůj věk. A pak je druhý typ člověka, který prožil svůj život v nespokojenosti, nářkách a nepohodě a ten své stáří pojme stejně, jako žil celý svůj život. A od toho se pak odvíjí i vztah ke společnosti. Nikdo ve stáří od základu nezmění svou osobnost, spíše se jen některé charakteristické znaky osobnosti více projeví a některé jakoby zapomenou.

Ovšem je tu i další věc, které je potřeba se věnovat. „Současná společnost považuje za starého toho jedince, kterému vzhledem k jeho kalendářnímu věku, vznikl nárok na starobní důchod. A protože každý starobní důchodce je pokládán za starého člověka, většina lidí považuje odchod do důchodu za počátek stáří“. (Haškovcová, 1989, str. 21-22) Právě díky těmto společenským názorům, že kdo nepracuje, není společnosti přínosným. Mohou vznikat u lidí odcházejících do důchodu psychické problémy. Reklama a média hlásají, jak nestárnout

a nabízí spoustu rad, jak být stále mladý a krásný. Není tedy překvapením, že sebemenší fyzické projevy stáří na těle, bývají vnímány jako ošklivé a společností nepřijatelné.

Z výše uvedeného lze soudit, že je to velice složitá problematika a je nevyšší čas, aby společnost započala změny, které budou ku prospěchu nejen seniorům, ale nám všem. Všichni stárneme a každý se jednou ocitne v roli toho, kdo odchází do starobního důchodu. Neodrazí se jednou to, jak se nyní chováme k seniorům v chování našeho okolí vůči nám? Stáří nemůže a nedokáže být rychlé, ale není to vlastně jeho velkou výhodou?

1.2 Teorie stárnutí a vliv jógy

„Známe asi 200 teorií stárnutí. Někteří autoři stanovují začátek stárnutí od okamžiku oplodnění, někteří od porodu. Medicínsky se určuje začátek stárnutí od doby, kdy se jedinec přestane vyvíjet, tj. asi od 18 let. Po 40. roce věku naopak nastává involuce, začíná úbytek svalové hmoty, klesá počet buněk ve všech orgánech - samozřejmě pokud s tím nic neděláme, pokud necvičíme. Po čtyřicítce by měl člověk cvičit intenzivněji, a čím více je nám let, tím více cviků bychom měli zařazovat do cvičebních sestav. Lidé to dělají právě naopak – čím jsou starší, tím méně cvičí“ (Šedivý, 1998, str. 11)

Lidské tělo se neustále snaží navozovat v našem těle rovnováhu. Šedivý (1998, str. 13-14) popisuje ve své knize tři základní roviny, které stanovil dr. Bhole:

- Hladina somatická (mohou nám pomáhat ásany a různé druhy jógových očištných technik)
- Hladina emoční (vliv kladných i negativních emocí se zapisuje do našeho organismu a díky tomu může docházet k předčasnému stárnutí)
- Hladina intelektuální či myšlenková (rozrušená a zaplněná mysl narušuje organismu a ten musí vynakládat na udržení klidové rovnováhy velké úsilí)

Právě díky cvičení jógy můžeme ovlivnit i teorie stárnutí a předejít tak následkům negativních genetických predispozicí. Téma stárnutí je dnes velice aktuální. Je to téma pro mnoho vědců, psychologů a sociologů. Křivohlavý (2011, str. 13) uvádí inovativní náhled na seniorskou populaci a vývoj stáří.

- Stáří je celoživotní proces všech lidí. Mnohdy se domníváme, že nás se to netýká a více vlastní je to pro stárnoucí a dlouhověké občany.

- Zrání a rozvoj osobnosti nekončí tím, když člověk přestane být zaměstnaný. Integrace osobnosti se i nadále rozvíjí a může se rozvinout právě ve třetí fázi života.
- Je možné připravit lidi na to, co je čeká po odchodu do důchodu. Jsou ovšem nutná preventivní opatření.
- Dále se také zjistilo, že mozkové buňky nejen odumírají, ale že se také nové buňky v tomto věku rodí. Je právě proto možné se i v období stáří naučit něčemu novému.
- Dokázalo se, že lidé jsou ve třetí fázi života v průměru moudřejší a moudrost není vázaná na inteligenci.
- S moudrostí se člověk nerodí, ale díky svým životním zkušenostem ji získá během života.
- Prokazují se silné stránky osobnosti člověka.
- Z průzkumu, který byl proveden v USA a Německu také vyplynulo, že na období stáří připadá větší míra štěstí než na období dospělosti a mládí. Podle průzkumu se nejšťastněji cítí lidé, kterým je přes 70 let.
- Je zaznamenán rozvoj kurzů pro lidi, kterým se blíží doba odchodu do důchodu. Kurzy se zaměřují na rozvoj v oblasti financí a dále také na zdravotní a sociální téma. Učí, jak si zachovat optimismus i s přibývajícím věkem.
- Rozvoj kurzů se zaměřením na dlouhodobý proces procvičování paměti a kognitivních funkcí

Důvodem pro sestavení tohoto přehledu je fakt, že lidí v důchodovém věku přibývá. A „nemáme jasnou představu o tom, co je úkolem, účelem a nakonec i smyslem tohoto životního období – tzv. důchodového věku.“ (Křivohlavý, 2011, str. 15)

1.3 Věk a jeho rozdělení ve stáří

Věk člověka je velice těžko a problematicky vyjadřován. Každý člověk stárne jinak. Stárnutí je celoživotní proces, je to proces individuální a geneticky daný. Věk můžeme rozdělit do následujících skupin.

1.3.1 Věk kalendářní (chronologický)

Počátkem je narození. Věk kalendářní často vůbec nemusí odpovídat věku skutečnému. „Některý ‚kalendářně‘ starší člověk zastane více práce a je funkce schopnější než člověk ‚kalendářně‘ mladší. Na druhé straně známe i ‚staré mladíky‘ či ‚starou mladou‘, tedy občany kalendářně mladé nebo relativně mladé, kteří biologicky někdy psychicky a třeba také sociálně předčasně zestárli.“ (Haškovcová, 1989, str. 23)

1.3.2 Věk skutečný (funkční)

Je to skutečný potenciál člověka, co člověk ještě může a čeho je schopen. Je ovlivňován třemi faktory. Jsou to faktory biologické, psychické a sociální.

Asi největší rozdíl mezi věkem kalendářním a skutečným můžeme sledovat v období odchodu do starobního důchodu. Jak uvádí Rabuš (1997, str. 12-13): „Být důchodcem je sociální status, jehož výrazným atributem je, že člověk pobírá pravidelný měsíční příjem, aniž by musel pracovat. Tento status je člověku připsán náhle, ze dne na den, v okamžiku, kdy opouští své zaměstnání, aby se stal důchodcem. V tento den se také člověk stává seniorem, tedy starým, neboť věk odchodu do důchodu také víceméně mimovolně definuje stáří.“

Křivohlavý (2011, str. 23-24) uvádí velice podrobný náhled změn, které se odehrávají ve fázi důchodového věku:

<u>Před důchodem</u>	<u>Po odchodu do důchodu</u>
stálý nedostatek času	dostatek, na nadbytek volného času
náplň času mi stanoví někdo jiný (nadržovaný)	to, co budu dělat, si stanovuji sám
nemám čas pro sebe	mám dost času pro sebe
umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	umění žít
spěch	uvolnění
stres a distres	eustres (příjemné vnitřní napětí)
zážitky	klid

úspěch	osobnostní dozrávání
horizontála života	vertikála života
absolutní sebe-vydání	jít do sebe
připoutání k zaměstnání	odpoutání od práce
ponoření se do práce	ponoření se do sebe
sebe-realizace	sebepoznávání
zájem získat a mít	zájem někým být
duševní strádání	duševní naplňování
vnitřní chudoba	vnitřní obohacování
vnější bohatství	vnitřní bohatství
hektické události	klidnější plynutí času
vnitřní nepokoj	ustalování vnitřního pokoje
stálý běh a shon	uvolnění
úzkost a strach, jak to dopadne	klidné očekávání
hyperaktivita	klid

Paulo Coelho (2012, str. 50-51) se ve své knize také zabývá problematikou generačních problémů: *„Ti mladší si uvědomují, že svět je plný obrovských problémů, a sní, že je vyřeší, jejich problémy však nikoho nezajímají. „Vy ještě neznáte svět,“ slýchají. „Poslouchejte starší, od těch se dozvíte, co je třeba dělat.“ Ti starší nabyli zkušeností i zralosti, těžkosti života poznali na vlastní kůži, avšak když nadejde chvíle, aby své vědění*

předali dál, nikdo o to nejeví zájem. „Svět se změnil“ slýchají. „Musíte držet krok s pokrokem a naslouchat těm mladším.“

Nejsem asi jediná, kdo něco takového již mnohokrát slyšel. Kde je tedy ta moudrost života? Když ani mládí a ani stáří neodpovídá společenským frázím o zkušenostech? Proč máme pořád tendence něco hodnotit a kritizovat? Možná to vypovídá o nás samotných, že sami sebe neumíme přijímat takové, jací jsme, a proto ani druhé nepřijímáme s láskou a pokorou. Náš život není přeci náhodně rozdělen na své životní etapy, každá z nich může v sobě obsahovat něco výjimečného a krásného. Jen v naší rychlé a uzavřené době jsme pozapomněli, že komunikace a sdílení životních zkušeností nás může obohatit. Z tohoto smýšlení nynější společnosti pak může vznikat ageismus, tedy diskriminační postoje lidí vůči věku a starým lidem.

1.3.3 Rozdělení věku podle světové organizace

Střední – zralý věk = 45 až 59 let

Rané stáří – vyšší věk = 60 až 74

Vlastní stáří – stáří = 75 až 89 let

Dlouhověkost = 90 a více let

2 POHYB A JEHO CHARAKTERISTIKA

2.1 Definice pohybu

„Nic neničí lidské tělo tak, jako trvalá nečinnost.“ Aristoteles

Pohyb je základní lidská potřeba. Kdo nemá pohybovou aktivitu, ani jeho život nemá pohyb a jeho činnosti a zaměstnání stagnují. „Pohyblivostí se rozumí velikost rozsahu pohybů v kloubech. Důvodem omezené pohyblivosti v některých kloubech jsou zpravidla svaly zajišťující pohyb tohoto kloubu, které jsou v důsledku nadměrného zatěžování zkrácené.“ (Soumar, Bolek, 1997, str. 25)

„Nízká pohyblivost v kloubech může vyvolávat bolesti. Nejčastěji se tyto bolesti vyskytují v oblasti šíje, ramen a beder. Je tu však i další neméně důležitý důvod pro udržování odpovídající pohyblivosti jednotlivých svalů. Zkrácené svaly jsou totiž více náchylné na zranění, častěji u nich dochází k natažení, případně i k natržení. Navíc je u zkráceného svalu podstatně snížena jeho výkonnost a dokonce se i zpomaluje schopnost se adaptovat.“ (Soumar, Bolek, 1997, str. 25)

Jógová cvičení působí proti výše vyjmenovaným hrozbám preventivně a léčivě. Každá cvičební jednotka by měla začínat se cviky průpravnými, které tělo připraví na následující ásany. Avšak nejde jen o protažení, to můžeme získat i při jakémkoli jiném cvičení. Jóga pracuje s naší pozorností, tudíž pokud protahujeme šíji, je i našeho pozornost a dech v této oblasti. Tělo a mysl by měly být při každém jógovém pohybu a vlastně i v běžném životě v souladu. Kam jde totiž naše pozornost, tam jde i energie a je mnohem snaží se celkově více protáhnout, uvolnit a uzdravit. I „výsledek“ po cvičení se dostaví rychleji.

2.2 Anatomické zvláštnosti rozsahu pohybu

Každý člověk je individuální. Toto platí i ve cvičení. Ne všichni cvičenci jsou schopni dělat všechny cviky, které jsou v sestavě jógové hodiny. Velikost rozsahu pohybu může být značně ovlivněna různými faktory, jak uvádí ve své publikaci. (Soumar, Bolek, 1997, 26)

Rozsah pohybu může být ovlivněn:

- ❖ Aktuálním psychickým stavem. Tělo reaguje na stres stažením svalů a napětím v různých částech těla.
- ❖ Vnějšími podmínkami. Například na chlad tělo reaguje stažením svalů a napětím.

- ❖ Rozdíly v nervové soustavě
- ❖ Konstituci těla. Každý člověk je individuální i svojí stavbou těla. Odlišnosti můžeme rozlišit třeba podle množství podkožního tuku nebo objemu svalů.
- ❖ Lze očekávat, že starší osoby budou mít svalstvo více zkrácené a ochablé.
- ❖ Rozcvičením a prohřátím těla

2.3 Vlastnosti pohybu

Zaujaly mne vlastnosti pohybu, jak je popisuje Zdražil (1998, str. 47-50). Jeho popis krásně přibližuje, charakterizuje a vysvětluje, že v podstatě celé naše tělo je neustále v pohybu, a proto je naší přirozeností aktivní životní styl plný pohybu a cvičení. A je to právě jóga, která nás může naučit nejen pružnosti těla, ale učí nás i dechovým technikám. Poukazuje na souhru mysli, těla a duše, která je pro zdravý život nezbytná:

- ❖ „Nervový systém se zabývá pohybem více než čímkoliv jiným“. Nervový systém se podílí na našem smyslovém vnímání, na vnímání pocitů a také na našem myšlení. Bez činnosti nervového systému bychom nemohli každý den v bdělém stavu usilovat o zkvalitnění našeho života, naší lidské bytosti.
- ❖ „Všechno, co souvisí s pohybovou činností našeho těla, poznáváme snadněji než ostatní složky bdělého stavu.“
- ❖ „S pohybem máme více zkušeností než s myšlením a city a také jej můžeme ovlivňovat.“ Můžeme říci, že „Pohyb je pro nás čitelný a viditelný v každém okamžiku, a proto je pro nás pochopitelnější než pocity a myšlenky, které sice známe, ale nedokážeme je tak dobře zviditelnit a projevit.“
- ❖ „Pohyb je důležitý pro sebehodnocení. Pro obraz Já každého člověka je pravděpodobně nejdůležitější jeho tělesná konstituce a pohyblivost“. Pohyb je život a bez pohybu náš život neplyne, ale stagnuje. Rychlost našeho pohybu ovlivňuje i tempo našeho života.
- ❖ „Každé naše jednání začíná činností svalů. Bez jejich činnosti bychom nebyli schopni mluvit, vidět a ani slyšet.“
- ❖ „V pohybech se zrcadlí stav nervového systému. Ke stažení svalů dochází následkem téměř nekonečné řady impulzů nervového systému. Je zřejmé, že by

nemohlo docházet ke změnám postojů a výrazů, kdyby současně nedocházelo ke změnám v nervovém systému.“ Činnost svalů není jen fyzická záležitost, ale je i psychicky ovlivňována.

- ❖ „Pohyb je základem uvědomění. Většina dějů, které v nás probíhají, nám zůstává utajena až do té doby, než začnou působit na svaly. Až se naše obličejové svaly, naše srdce a dýchací svaly zorganizují tak, že se začneme smát či plakat, že pocítíme strach či radost, pak se teprve plně dovíme, co se v nás odehrává.“ Pomocí svalového působení (napětí, stažení) si po delším naslouchání svému tělu můžeme uvědomit, co nám napětí ve svalech říká a jak to souvisí s danou situací, nebo našimi aktuálními pocity. Tělo nám předává nejvíce informací právě přes svaly, avšak i kůže a sliznice nám kolikrát dávají zřetelné signály, že se v našem těle odehrává nějaká disharmonie.
- ❖ „Dýchání je pohyb. Ve způsobu dýchání se projeví každé tělesné i duševní úsilí i jakékoliv naše potíže. Dech reaguje citlivě i na vegetativní procesy. Ze zkušenosti všichni víme, jak úzká je souvislost mezi dechem a prudkým citovým impulzem nebo afektem.“ Jóga nás učí pomocí plného jógového dechu a jiných technik, jak máme správně dýchat. Dech představuje pro naše tělo očištění od stresu a napětí. Je důležité se věnovat a procvičovat dechové techniky. Je to vlastně umění uvolnění a naslouchání našemu tělu. I ve stresové situaci se můžeme pomocí dechu zklidnit a pomoci tak tělu, lépe náročnou situaci zvládnout.
- ❖ „Smyslové vnímání i myšlení spočívají na pohybu. Svalová činnost tvoří nejvýznamnější část obrazu Já v motorické oblasti mozku. Kdybychom ji vynechaly, obraz se rozpadne. Nervový systém se vyznačuje tím, že nedovolí, aby byl současně s nějakým činem vykonán i pravý jeho opak. V každém okamžiku dosahuje celý systém celkové integrace, která je navenek vyjadřována tělem.“ Uvědomujeme si jen ty děje, které působí na naše svaly a pokožku. Bez změny v dané části mozku se nemůže ve svalech odehrávat žádná změna. V našem mozku se odehrávají naše myšlenkové pochody a zrcadlí se tam všechny naše pocity. Jelikož se tyto mozkové struktury nachází v blízkosti motorické oblasti, projevují se tyto změny na našem těle. Změna našich myšlenkových struktur v mozku dokáže změnu svalového působení na celé naše tělo. Určité životní situace si ukládáme v hlavě, ale nejen to. Pamatuje si je i naše tělo a to právě naše svaly. Pokud se nám v životě objeví stejná situace jako kdysi, naše tělo nám plně

představí, jak jsme se v minulosti cítili. A proto pokud změníme a zpracujeme si situaci v mozkových strukturách i naše tělo již příště nebude na situace reagovat stažením svalů.

3 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA JÓGY

3.1 Filozofie jógy

O józe jako takové je toho napsáno mnoho a každý z autorů si k tomu přidá svůj subjektivní pohled. Co vlastně znamená jóga pro mě? Jóga je pro mě zklidnění a chvíle, kdy jsem jen sama se sebou. Je pro mě důležité, že si pomocí ásan tělo protáhnu, procvičím a cítím, že se v těle odehrává řada změn. Pomocí dechu očistím své tělo od stresu a napětí a projasním svou mysl. Jelikož jógu cvičím již nějaký čas, tak mohu s odstupem doby říci, že na sobě pozoruji zlepšení. A to jak z pohledu fyzického, tak i psychického. Ale co o józe napsali jiní:

Mrnušíková (2011, str. 3) uvádí, že „Pro každého Inda má jóga nadčasový původ. Když budete pátrat po jejich kořenech, dostane se Vám vyjádření, že jóga byla lidem předávána bohem Šivou, asketou a jogínem mezi bohy“. Dále uvádí, že „Pokud bychom chtěli nalézt nejstarší lidské původce jógy, dostali bychom se pravděpodobně k tradovaným sedmi jménům starých indických ršijů, kteří založili jednotlivé linie, v nichž bylo učení jógy předáváno z úst Mistra k uším jeho několika málo vyvolených žáků.“

Podle Zdražila (1998, str. 27) je „Nejvyšším cílem jógy vědomé očištění od všech přírodních složek osobnosti, vědomé osvobození z pout hmoty. Toho lze dosáhnout v samádhi, ve stavu vnitřního vytržení, ve kterém dochází k přímému nazírání podstaty věcí. Rozbouřená mysl, však člověku brání, aby dosáhl samádhi. Mysl jako součást prakrti je vtažena do každodenního dramatu interakcí člověka s vnějším světem. Ztotožňuje se s hrubohmotným tělem a připisuje individuu aktivní úlohu. Je plně zaměstnána řešením nejrůznějších problémů, jímž přisuzuje základní význam. V této horečnaté činnosti není s to rozeznat duchovní základ každé bytosti - puršu. Jen ten, jemuž se podaří uklidnit rozbouřenou mysl a proniknout pod mentální vrstvy, má možnost odhalit puršu (duchovní základ) a ztotožnit se s ním.“

Suini (2012, str. 10) ve své knize píše, že „Filozofie jógy nás učí, že stres a negativní emoce s ním spojené – strach a hněv, působí jako emoční toxiny, zaplavují nám tělo jako jed a negativně ovlivňují naše zdraví. Pravidelné cvičení ásan nám ale umožňuje, abychom se zbavili vnitřního napětí a naučili se žít v harmonii se svým nitrem i s okolím prostředí a cítili se uvolněně a duševně i fyzicky šťastní.“

Tyto citace jsou podle mě pěkným shrnutím a vyjádřením filozofie jógy. Slovo jóga můžeme překládat jako spojení, cestu a způsob, jak najít svou vlastní podstatu. Jak výše popisuji, jóga vychází z klasických hinduistických filosofických škol. Jóga je spojená s filozofií zvanou sámkhja. Sámkhja nás učí, že vše hmotné je pomíjivé a smrtelné s výjimkou naší duchovní podstaty (purša). Jóga pak pro nás může představovat metodu, jak se můžeme z koloběhu běžného života vymanit a zastavit ho. Jak se ztišit a naučit se naslouchat svému tělu a své duši.

3.1.1 Cesty jógy

Možností jak dosáhnout cíle jógy je hodně. Cesty jógy nazýváme márgy. Tyto cesty vycházející každá z jiné pozice, avšak čím více se blíží cíli, tím více mají společného. Každý má svou individuální cestu, která začíná pro něj v pravý čas a nelze říct, že jediná z cest je ta pravá a nejlepší. Historicky nejstaršími cestami jógy jsou:

Karmajóga

Představuje cestu karmy, kterou lze překládat jako konání, činnost a děláni. Slovo karma souvisí s pojmem karmanový zákon, který říká, že každý náš čin má svůj důsledek. Tato cesta jógy nás může naučit, jak konat bez negativních důsledků. Lidé v dnešní společnosti jsou příliš orientováni na výkon a hlavně na výsledek dané činnosti. Proto je důležité se zastavit a zamyslet se, zda to, po čem toužíme a co si přejeme, je opravdu naším vyšším přáním a údělem, nebo jen poháněním ega a společnosti.

Džňánajóga

Je cestou vědění a název je odvozen od kořene slova džňána (poznání), tudíž se zabývá myslí člověka. Řadí se mezi jednu z cest nejobtížnějších. Učí nás nalézt pravou podstatu našeho života. V jakém vztahu jsme k univerzu a světu okolo nás. Radí nám vzdát se sobectví, které nás neustále vede k touze dosáhnout pro sebe toho nejlepšího. Ukazuje nám, že je potřeba se vzdát lpění na svých mylných představách mysli. Nevědomost může odstranit pouze poznání.

Bhaktijóga

Tato cesta je nejmladší z cest. Vznikla jako reakce na složitou cestu džňánajógy. Bhaktijóga je prý cestou dostupnou pro každého, protože pozornost je zde upíraná na určitý vnější objekt, tedy na osobního boha. Myšlenka, že je tato cesta pro každého, ovšem souvisí

s osobností každého člověka a jeho individualismem. Obracení pozornosti ven, je vždy snazší, než obracet svou pozornost dovnitř. Slovo bhakti znamená v překladu láska a oddanost. Je to také cesta lásky k Bohu, božství. Rituálem této cesty je uctívání určitých symbolů a rituálů, které nám mohou dopomoci k lepší koncentraci. V bhaktijóze mají také svou důležitost modlitby a to především mantry. Mantry jsou modlitby, obsahující v sobě inspirující, krásnou myšlenkou, která má své vibrační působení. Budeme-li si mantry pravidelně opakovat, můžeme docílit stavu naprostého ticha a vnitřního štěstí.

Hathajóga

Je u nás nejrozšířenější cestou jógy. Vznikla mnohem později než cesty ostatní. Hathajóga se zabývá vyrovnaním fyzického a nervového systému. Hathajóga je tantrickým směrem jógy, který říká, že je důležitá rovnováha mezi ženským a mužským principem. Název vznikl odvozením slabik ha – která je symbolem pozitivní, sluneční, mužské energie a slabiky tha – představující negativní, měsíční, ženskou energii. A je patrné, že úkolem hathajógy je sladit tyto principy. Dle tantrismu nemá být tělo nástrojem utrpení. Člověk se má postarat, aby tělo co nejdéle zůstalo v co nejlepší stavu, a tak nám umožnilo prožívání života všemi smysly. Cílem hathajógy je harmonizace těla, mysli a energie. Zabývá se pránájámou, prací s energií, ásanami a očištnými technikami.

Rádžajóga

Je to tzv. královská cesta, která nás učí, jak být sám sebou. Naučit se naslouchat a ovládat své tělo a mysl. Jedná se o jógovou metodiku, která je sepsaná v Patandžaliho Jógasútře (neboli Patandžaliho Osmidílná stezka).

3.1.2 Patandžaliho Osmidílná stezka

1. Stupeň na pomyslné stezce je JAMA

Jama je charakterizována jako určité zákazy, zdrženlivosti, nebo varování. Jama v sobě obsahuje pět nejdůležitějších bodů.

❖ *Ahimsá – nenásilí*

Ahimsá poukazuje na to, že člověk často ubližuje především sám sobě. A právě proto nás učí, že bychom se měli mít rádi. Hovořit a smýšlet bychom měli o sobě jen v dobrém. Nedostatek pohybu, špatný životní styl a užívání návykových látek, to vše nám ubližuje. Ovšem ahimsá neznamena jen ubližování sobě, ale i druhým. Je nezbytné začít vždy nejprve

od sebe. Pokud budeme sami k sobě chovat úctu a zacházet se svým tělem dobře, projeví se to i na našem chování k druhým lidem. Čisté myšlenky, překonání negativních vzorců a láskyplná slova to je základ pro naplněný život.

❖ *Satja – pravda*

Satja nás učí žít život bez lži. Člověk lže často ostatním proto, že ani sám sobě není ochoten přiznat pravdu. Může pociťovat strach, žárlivost a lenost říkat ostatním pravdu. Bojíme se, že pokud řekneme ostatním pravdu, nepřijmou nás, zklameme je a ztratíme jejich náklonnost. Ovšem ten, kdo není schopen přijmout naši pravdu, není nejspíš náš pravý přítel. Lhaní je vědomá činnost, která nás zatahuje do koloběhu strachu, že ostatní přijdou na naši lež (nepravdu), a tím si budujeme v těle napětí. Tělo se velice vyčerpává a po čase začneme pociťovat velkou ztrátu energie.

❖ *Astéja – nekradení*

Astéja nám nabízí možnost, jak se vymanit z dnešní hmotné společnosti. Poukazuje na to, abychom nežili jen naplňováním našich hmotných přání a tužeb naší mysli. Měli bychom se více zaměřit na náš vyšší cíl. Až nás touha bude zase pohánět k naplnění nějakého přání, je důležité se ztišit a zhodnotit, zda to, po čem toužíme, přispěje k našemu růstu a cestě kupředu.

❖ *Brahmačarja – zdrženlivost*

Brahmačarja se vyznačuje zdrženlivostí. Může nás napadnout, že se jedná jen o zdrženlivost v oblasti sexuální, avšak v dnešní společnosti se zdrženlivost týká také našeho stravování, doprávání si návykových látek a hromadění hmotného majetku. Pokud se naučíme rozpoznávat, co je pro nás v životě důležité a bez čeho se obejdeme, navrátíme si do svého života spoustu ztracené energie, kterou jsme vynaložili na plnění nesmyslných přání naší společnosti a naší mysli.

❖ *Aparigraha – nehrabivost, neulpívání*

Aparigraha nás učí, že není důležité, kolik vlastníme majetku, ale jak s věcmi, které máme, zacházíme a jak si jich užíváme k našemu prospěchu. Říká také, že bychom se o naše věci měli dobře starat a zacházet s nimi tak, jako bychom je měli jen vypůjčené pro tento život. Zároveň nás upozorňuje, že bychom na ničem a nikom neměli lpět. Nakupování, shánění věcí se pro mnoho lidí stává hodnotné a po koupení dané věci mají pocit, že dosáhli

úspěchu. Ovšem neplatí to jen pro dosahování hmotných cílů, ale i pro dychtění po postavení, titulu, partnerech, dětech a ideologiích.

Pokud bych měla shrnout tyto zásady, napadá mě jedna věc. Jak moc důležité toto pro dnešní svět je. Náš svět se stává materiálním, lidé si často závidí a pro pocit nedostatečnosti si lžou a někdy nepřiznají pravdu ani sami sobě. V dnešní společnosti se málo uznávají vnitřní kvality člověka, hledí se jen na vnější formu. Lidé, kteří mají krásný dům, dobré postavení a ideální manželství, jsou v dnešní společnosti důkazem úspěchu. Ovšem to, že je to jen povrchní slupka, málokdo ví. Možná je to i jednodušší dosahovat hmotných přání než naslouchat svému tělu a duši.

2. Stupeň – NIJAMA

Nijama představuje určitá doporučení či příkazy, které mohou vést k očištění vnitřních schopností. Je rozdělená do pěti bodů.

❖ *Šauča – čistota těla a mysli*

Šauča nás učí, jak jednat, abychom si udržovali tělo, duši a mysl v čistotě. Počátek každé nemoci je v našem myšlení, v naší mysli. Pokud chceme mít zdravé tělo a mysl, měli bychom se o ně co nejlépe starat. Jen díky zdravému tělu a čisté mysli, můžeme naplňovat své životní poslání a svůj cíl. Šauča také říká, že si málo uvědomujeme, že naše myšlenky mají stejně velkou moc, jako slova a konání. Špatná (nečistá) myšlenka ubližuje a škodí především nám, avšak myšlenka má tak velikou moc, že zasáhne i naše okolí a v neposlední řadě i toho, ke komu jsme ji vyslali. Když se nad tím zamyslíme, tak nás určitě napadne, jak neradi trávíme čas s člověkem, který je neustále negativně naladěný, a i když jeho slova říkají opak, my cítíme jistou disharmonii a není nám příjemné být v jeho přítomnosti. Naše myšlenky a energie naladění jdou před námi, a proto ostatní aniž bychom něco řekli, mohou vycítit naše rozpoložení. Podle šauči, bychom měli jednat v souladu s naším svědomím a naším nejvyšším já. V dnešním rychlém, technickém světě ovšem není jednoduché najít svou pravou podstatu a jednat čistě. Proto se nám nabízí jóga, která by nám měla dopomoci ke klidnění mysli, očištění těla a nalezení vnitřního svědomí a sebe sama.

K tomuto bodu se mi zdá krásná a velice výstižná citace z knihy *Žádná setkání nejsou náhodná*: „*Když někoho podceňuji či jsem zaujatý proti jinému člověku, proti dítěti nebo dospělé osobě, ve skutečnosti tím ubližuji jen sám sobě. Oslabuji sám sebe odsuzováním druhých. Ztrácím radost ze života a dobrou náladu. Cítím se mizerně. Zmenší se moje*

odolnost. Sotva mě napadnou předsudky a ponižující myšlenky o jiném člověku, jsem chycen do pasti. Zjišťuji, že je obtížnější zcela se otevřít této osobě. Zjišťuji, že je obtížnější podívat se jí krásně a otevřeně do očí. K tomuto člověku už ze mě nevyzařuje to nejlepší spontánně a nenuceně. Cítím se mizerně a provinile“. Kay Pollak (1998, str. 37)

❖ *Santóša – spokojenost*

„Optimismus je nahlížení na každý problém jako na příležitost. Až jednou budeš mít nějaký problém nebo budeš mít pocit, že jsi selhal, vyzkoušej tuto myšlenku: Existuje jiný způsob, jak se na to dívat“. Kay Pollak (1998, str. 69)

Santóša nám sděluje, že naše životní překážky a problémy jsou tu často proto, abychom se v našem životě posunuli někam dál. Každé naše setkání s lidmi je pro nás novým úkolem, každá situace je pro nás výzvou. Je však nesnadné si to v těžkém životním období uvědomit. Náš organismus na stres reaguje stažením a napětím. Tělo se připraví, že přijde něco těžkého a vynaloží na danou situaci větší množství energie. Pokud situaci a energii správně využijeme, tělo se opět navrácí do své rovnováhy. Dlouhodobý stres tělo velice oslabuje a dochází ke snížení životní energie. Hlavní myšlenkou santóši tedy je, že těžkosti a problémy k životu patří a že je pouze na nás, jak se k nim postavíme. Když náš problém v daný okamžik přijmeme, protože neznáme jeho řešení je to to nejlepší, co jsme mohli udělat.

❖ *Tapas – sebekázeň*

Tapas říká, že každý náš den má svůj určitý vnitřní a přirozený řád. Všechno na světě má svůj systém. Člověk se naučí respektovat cykly přírody, protože mu to přijde přirozené, a proto je důležité, aby se stejnou lehkostí přijal i svůj osobní životní řád. S přijetím náš život bude plynout mnohem svobodněji a bez zatížení odporu. Cílem našeho života je žít v souladu a harmonii sám se sebou.

❖ *Svadhjája – sebepoznání, studium svatých textů*

Svadhjája nás vede k nalezení svého místa na světě, ve společnosti a především sami v sobě. Ovšem není jednoduché se ztišit a naslouchat hlasu svého vyššího Já. Náš život často řídí naše ego, které nás od našeho cíle vzdaluje a žene nás kupředu k naplňování nesmyslných přání, získávání hmotných věcí a dosahování profesních pozic. Obrací naši pozornost do vnějšího světa a my tak mylně naplňujeme naše klamná přání. Poselství svadhjáji je, že všichni

jsme součástí jednoho velkého celku a k tomu bychom měli náš život směřovat. Dopomoci nám k tomu může studium duchovní literatury.

❖ *Íšvara pranidhána – nalezení vyššího životního smyslu*

Íšvara nás vede k poznání, že nic, co se nám děje, není náhoda. Vše je řízeno určitými zákony. My můžeme tyto zákony nazývat různými jmény, ale nejdůležitější je v ně věřit. To nám dopomůže k tomu, že budeme s lehkostí a klidem žít náš život.

Jama a Nijama se často nazývají jako určité etické zásady. Je důležité je předávat dále a co nejvíce se s nimi ztotožnit. Je napsáno mnoho duchovních knih, které v podstatě v přeneseném významu říkají totéž. Ať už je to kniha Žádná setkání nejsou náhodná od Kaye Pollaku, nebo Čtyři dohody od Dona Miguela Ruize. Lidé, kteří si přijdou zacvičit, často nemají o těchto principech vůbec ponětí a obávám se, že kolikrát o to ani nemají zájem a chtějí si jen procvičit tělo. Nevnímají a nevědí, že pokud nezačnou práci na sobě od své mysli a svých myšlenek, jen práce na těle samotném nám nemůže stačit k vyléčení se.

3. Stupeň – ÁSANA

Průpravné cviky

Základem pro všechny typy ásan jsou průpravné cviky. Ty slouží na rozcvičení kloubů, uvolnění svalů, vazů, zahřátí těla, ovlivňují vnitřní orgány, stahují mysl dovnitř a je to základní koncentrace před ásanami. Klíma (2011, str. 47) o průpravných cvicích píše, že se používají „ke zdokonalování a rozvíjení svalového vnímání, vytváření schopnosti uvědomovat si a rozlišovat zapnutí a uvolnění svalů a to svalů předem určených. To je základem schopnosti vnímat a kontrolovat pohyb a úroveň svalového napětí a uvolnění. Vychází se z nácviku, osvojení a rozvíjení schopnosti provádět pohyb s plným soustředěním a určením, čili provádět pohyb vědomě řízený.“

Dále Klíma (2011, str. 49) uvádí, že cviky se volí takové, aby:

- „Protahovaly svaly, které mají sklon ke zkracování, či zkrácené nejčastěji jsou: trojhlavý sval lýtkový, svaly stehenní, sval bedrokyčlostehenní, čtyřhlavý sval bederní, vzpřimovače trupu, sval prsní, zdvihače lopatek a sval trapézový“.
- „Posilovaly svaly, které mají sklon k ochabování, nebo jsou oslabené, zejména sval hýžděové a břišní svaly“.

- „Obnovovaly funkčnost a pružnost, tedy fakticky rovněž posilovaly svaly dýchací, které vedle jiných funkcí mají přímý vliv na dechovou činnost, úroveň a kvalitu dechu. Jsou to přímé a šikmé svaly břišní, soustava svalů bráničních (zjednodušeně bránice), svaly mezižeberní a drobné svaly v oblasti ramen a klíčních kostí.“

Mezi průpravné cviky můžeme zařadit:

- Spinální cviky (které jsou zaměřené na protažení a uvolnění oblasti páteře)
- Hathény (pomáhají k posílení svalů dýchacích a jsou vhodné k nácviku plného jógového dechu)
- Pavanmuktásany (cviky na uvolnění a protažení kloubů, vazů)
- Sestavy (pozdrav slunci, pozdrav měsíci, orgánová sestava, polaritní sestava lóma-vilóma) a další

V hodinách jógy pro seniory jsou průpravné cviky základem celé hodiny. Je nezbytné uvolnění a rozhýbání kloubů, celkové protažení a uvolnění těla. Je důležité mít na paměti, že tělo starého člověka je po fyzické stránce odlišné. Po pravidelném cvičení jógy se postupně přidávají do sestavy hodiny i vhodné ásany pro seniory.

Ásana

Po důkladném protažení a uvolnění těla následuje cvičení ásan. Mrnušíková (2007, str. 49) o ásaně píše, že jde o „statickou polohu těla, která musí splňovat určité požadavky, a to dostatečnou pevnost těla, příjemnost, schopnost setrvat v takové pozici déle, uvolněnost polohy, vědomou pozornost a řízený dech.“

Taková to definice je zajímavá a myslím, že je důležité si pojmy v ní více rozebrat. Na hodině jógy tyto základní informace o ásaně, ale příliš často neslyšíme. Dnes je moderní, že se jóga cvičí velice dynamicky, střídá se jedna ásana za druhou, ale podle mě je takto chápána jóga spíše protažením fyzického těla než prastarou filozofií.

Následující rozdělení podle Mrnušíkové se týká náležitostí, které je nutné zachovat při cvičení ásan (2009, str. 49-56)

❖ Pevnost těla

Pevností těla můžeme rozumět zachování určitého tvaru ásany, ovšem bez napětí a strnulosti. Jedná se také o určitou vyváženost těla a je důležité provádět ásany vždy na obě dvě strany těla.

❖ Příjemnost ásany

Při začátcích cvičení jógy se může tento bod zdát velice složitý až neproveditelný. Ovšem je to velice důležité pro naše tělo, protože pokud je nám něco příjemné, máme chuť se k dané věci vracet. Také je tu základ jógy z hlediska jamy a to nenásilí – ahimsá vůči sobě samému. Měli bychom cvičit jen tak, aby nám to bylo příjemné. Pokud se natlačíme silou do nějaké pozice (ásany) naše tělo a smysly se soustředí jen na bolest a tlak v určité oblasti. Unikají mnohem hlubší a důležitější podněty od našeho těla, která právě cvičením ásan v těle probíhají, a které jsou pro nás velice důležité.

❖ Schopnost setrvat v poloze déle

Setrvání v poloze delší dobu nám umožní větší protažení těla, obrácení smyslů z vnějšího světa k našemu tělu a můžeme pak pozorovat intenzivnější působení ásany na organismus.

❖ Uvolněnost polohy

Tento bod jistě souvisí s tím, aby nám bylo v ásaně příjemně a stejně tak, že je důležité při cvičení ásany určitá pevnost těla a práce daných svalů. Velice často se ale stává, že při cvičení například břišních svalů, máme v napětí i šíji a obličej. Proto nás tento bod naučí, že vědomá pozornost při cvičení ásany je nezbytná stejně jako znalost našeho těla. Když cvičíme ásanu, je důležité si říci a uvědomit, nač má ásana působit a které svaly jsou v aktivitě a plnou pozorností si zbytek těla uvolňovat.

❖ Vědomá pozornost

Je základem pro cvičení jógy. Jen při naší plné pozornosti, uvědomění si naší bytosti, těla duše a mysli, můžeme v organismu a v životě dělat změny. Kam jde naše plná pozornost, tam jde i naše energie. Tudíž je zřejmé, že se můžeme dostat hlouběji než jen na fyzickou

úroveň těla. Také tento bod poukazuje na propojení Patandžaliho osmidílné cesty, protože přeci plná pozornost, obracení se smysly z vnějšího těla dovnitř je otázkou prátjaháru. A to mě přivádí na myšlenku, že všechno je spojeno se vším a nic nelze od sebe oddělit.

❖ Řízený dech

Můžeme říci, že vědomý dech nás vrací do přítomnosti. Člověk dýchá celý život, ale dělá to nevědomě. V józe se učíme svůj dech řídit vědomou pozorností, a tak ovlivňovat naši energii. Také v tomto bodě je rozdíl mezi jógou a ostatními podobně zaměřenými pohybovými aktivitami.

Ásana má i své náležitosti bez kterých by nebyla pozice těla ásanou. Za prvé než jdeme do dané ásany (pozice těla) si musíme představit, co budeme cvičit. Většinou vycházíme ze základního postavení nebo z relaxační pozice. Je to mentální představa následujícího pohybu, která nám dopomůže k přesnosti ásany. Za druhé, když už jsme se dostali do ásany. Je důležité si plně uvědomit a procítit si své tělo a odstranit zbytečné napětí, které jsme někde zpozorovali. Budeme se dále svou pozorností soustředit na náš dech, abychom ho nezadržovali a měli jsme dech klidný a plynulý. Je důležité, aby nám pozice těla nebyla nepříjemná nebo až bolestivá. Pokud to tak pocítíme, navrátíme se do základní pozice a budeme relaxovat, anebo zvolíme snadnější provedení pozice. Tedy ulevíme svému tělu a nejdeme přes moc a násilí. Poté můžeme přejít do bodu číslo tři a tedy do výdrže v ásaně. Říká se, že tento bod je pro nás tím nejpřínosnějším, avšak také tím nejtěžším, a je jen otázka času, kdy si budeme moci ásanu plně procítit bez známek napětí, tahu a mírné bolesti. Pokud se nám tak podaří, můžeme pocítit vnitřní působení ásany na celý náš organismus. Doba setrvání v ásaně je individuální, uvádí se od 2 do 20 minut. Po výdrži v ásaně přichází bod číslo čtyři a tedy plně vědomí návrat z ásany do relaxační pozice nebo do základního postavení. Vždy bychom měli tento pohyb provádět v souladu s naším dechem. A posledním bodem provádění ásany je doznění účinků ásany. Klíma (2011, str. 52-53).

Mrnušíková (2009, str. 77) uvádí, že: „Doznění ásany je stejně důležité jako ásana samotná. Na to se mnohdy zapomíná a jde se z jedné ásany do druhé. Přitom je doznění velmi blahodárné pro celý organismus a též je velmi příjemné. Doznění probíhá většinou v nějakém relaxačním lehu, ale je možné použít i pevného sedu a v případě ásan prováděných vestoje polohy pevného vzpřímeného stoje. Podstatou doznění je zachování bdělé pozornosti. Ásana samotná a návrat z ní určitě představovaly pro dané svaly práci. V okamžiku, kdy tělo

odložíme do polohy vhodné pro doznění, dochází k tzv. „samovolné relaxaci“. Samovolná relaxace není ničím jiným než reakcí na předchozí napětí svalů.“

Tento bod mě osobně přijde moc důležitý. Možná i tím, že si myslím, že je v hodinách jógy často opomíjený. Často se cvičí jedna ásana za druhou aniž by se procítila ásana předchozí. Můžeme se tak ochudit o účinky ásan, které jsme za hodiny cvičili. Jelikož jsme si po docvičení neodpočinuli, nezrelaxovali se a nenaslouchali jsem našemu tělu, které k nám po docvičení ásan pomocí pocitů hovoří.

Ásany můžeme rozdělit dle provedení na:

❖ PŘEDKLONY

Předklony jsou ásany s uklidňujícím účinkem. Říká se, že jsou vhodné pro lidi, kteří se příliš řídí svým egem. Úklony nás učí, poklonit se svému tělu, vzdát mu úctu. Základní pohyb vychází z pánve a kyčlí a protahuje se především zadní strana těla. Dochází k masáži břišních orgánů.

❖ ZÁKLONY

Záklonové ásany mají aktivační účinky a působí jako vyrovnávací pozice pro naše tělo. Lidé, kteří jsou ve svém životě pasivní, nechtějí příliš tyto pozice cvičit. Jsou vhodné na uvolnění ztuhlosti krční a hrudní páteře, zlepšují dýchání. A pohyb nejprve začneme podsazením pánve a až poté záklon. Záklonové pozice nejsou vhodné pro seniory.

❖ ÚKLONY

Úklony jsou vhodné pro lidi, kteří pociťují a zažívají strach a úzkosti. Zlepšují pružnost, upravují asymetrii, uklidňují a ovlivňují dýchání. Pohyb vychází od hlavy (krční páteře po celém její délce) až k bedrům. Kostrč a kříž by měli být téměř bez pohybu. Je důležité pozice provádět na obě dvě strany těla. Můžeme pociťovat rozdílné protažení a pocity při procvičení obou stran. Často máme určitou nerovnováhu těla, kterou právě při těchto pozicích těla můžeme sledovat intenzivněji.

❖ TORZNÍ POZICE

Torzí cvičení se doporučuje pro lidi přímočaré, kteří nemají rádi změny. Ovlivňují a vyrovnávají stav páteře. Před prováděním ásan jsou nutné přípravné cviky. Při těchto

ásanách také dochází k prodýchání těch částí těla, kam běžně dech nevedeme. Jsou označovány za pozice korekční, tedy upravující disharmonii těla.

❖ ROVNOVÁŽNÉ POZICE

Tyto pozice podporují klid těla a mysli a učí nás rovnováze v životě. Vyžadují ovšem určitou fyzickou zdatnost.

❖ OBRÁCENÉ POZICE

Obrácené pozice jsou protiváha k obrácenému postoji, to znamená, že běžnou pozici těla obrátíme nohama vzhůru. Jsou velice prospěšné a důležité. Dochází při nich k velkému odkrvení nohou a intenzivnímu působení na krční páteř, hrudník a prokrvení hlavy. Také se zde velmi pozitivně ovlivňuje dech, na bránice je zde vyvíjen jiný tlak než při běžných ásanách. Avšak také mají důležité kontraindikace, které je nutné dodržovat a doporučují se provádět, až po delším praktikování jógy. Výchozí pozice je leh, stoj či sed.

4. Stupeň – PRÁNÁJÁMA

Mrnušíková (2011, str. 88) o pránájámě píše: „Když zaměříme svoji pozornost na samotné slovo pránájáma, zjistíme, že se jedná o sanskrtský termín, složený ze dvou slov: prána a ájama. První slovo používáme v józe dost často, a má hned několik významů: dech, energie, vzduch, individuální duše. Druhé slovo odvozujeme od sanskrtského kořene, jehož významem je kontrolovat, ovládat, řídit, omezovat, rozšiřovat. Chceme li tedy přeložit celé slovo pránájáma, dostaneme celou řadu možností: kontrola, ovládání dechu, řízení, ovládání energie atd..“

Uvedu jen základní techniky pránájámi, které je možno používat při cvičení se seniory:

- Plný jógový dech (návlek dechu břišního, hrudního a podklíčkového)
- Hathény (jsou techniky a polohy těla, při kterých posilujeme svaly odpovědné za dýchání)
- Techniky rytmického dýchání
- Šumivé dýchání (udždžají, bhrámari)
- Střídavé dýchání

5. Stupeň – PRATJAHÁRA

Pratjahára představuje stažení smyslů z vnějšího světa. Učí nás, jak obracet své smysly z venku dovnitř. Radí nám, jak se naučit kontrolovat svou mysl a tím využívat nové energie k dosažení dosud pomíjeného.

6. Stupeň – DHÁRANÁ

Dháráná (koncentrace) nás učí soustředění na určitý objekt. Na vnější nebo vnitřní a udržení této koncentrace.

7. Stupeň – DHJÁNA

Dhjána neboli meditace je stav, který vyplývá z předešlého stupně. Ztrácí se zde rozdíl mezi pozorovaným a pozorovatelem. Výsledný stav tohoto splynutí nazýváme meditace.

8. Stupeň – SAMÁDHI

Samádhi je nejvyšším stupněm stezky. Je to stav, při kterém dochází k vytržení se ze souvislostí tohoto světa. Dochází k uvědomění si jednota a spojení.

4 ZÁSADY A VLASTNOSTI PRAKTIKOVÁNÍ JÓGY

4.1 Zásady pro cvičení jógy z nevšedního pohledu

Dle Zdražila (1998, str. 50-60) jsem vypsala rozdělení zásad na cvičení a na úvod uvádím i jeho citace k danému bodu. Poté se zamýšlím a rozvádím jeho myšlenky pomocí svých slov a nabraných zkušeností ze své krátké cvičební praxe.

❖ „Schopnosti a síla vůle“

„Tato cvičení mají rozšířit hranice našich možností. Mají nám vštěpovat vědomí, že můžeme dosáhnout všeho co je v našich silách. To, co děláme snadno, a s potěšením se stane naším zvykem, který nám bude věrně sloužit. To, co vykonáváme jen s vynaložením vůle, do čeho se musím nutit, to v nás nevzbudí příjemné pocity a časem až zestárneme, nebudeme schopni to vykonávat vůbec. To neznamena, že by se člověk měl vyhýbat všemu co je zdánlivě obtížné. Měl by se však naučit rozlišovat mezi rozšiřováním svých schopností a pouhým bezúčelným zvyšováním námahy. Kdo se spoléhá především na svou silnou vůli, zvyká si plýtvat silami. Vynakládá příliš mnoho sil na úkony, které by při vyšším uvědomění zvládl s daleko menší námahou. Všechno co dobře umíme, nám nepřipadá těžké. Dokonce můžeme mít za to, že všechno co se nám zdá obtížné nevykonáváme správně“. Jóga tedy není o tom, že se člověk má přemáhat, aby se dostal do požadované pozice. Je to právě naopak, kolikrát nám běží hlavou naučené společenské fráze: „jdi do toho“, „musíš se snažit“, „překonej své tělo a pak to bude dobré“, jenže právě jóga nás má tyto fráze odnaučit. Nemáme přemoci své tělo, ale máme se naučit svému tělu naslouchat a jednat podle něj. Respektovat ho a jediné tak můžeme dojít při cvičení ke kladným výsledkům a radosti ze sebe sama.

❖ „Neplývejte energií“

„Učební metody, které se dnes běžně používají, kladou důraz na dosažení cíle za každou cenu bez ohledu na množství zbytečně vyplývané energie. Pokud myšlení, pocity a kontrolní orgány trvale a účinně nespolupracují, budeme často zapojovat do činnosti takové části těla, které se na plnění úkolu nepodílejí nebo v něm dokonce brání. Často dochází k tomu, že současně vykonáváme dvě činnosti, které se navzájem odporují“. Člověk má tendence cvičit co nejrychleji, a tudíž si neuvědomuje daný cvik a už vůbec se nedokáže soustředit na svůj dech. Vždy cvičíme v rytmu svého dechu.

❖ „*Jak odpočívat*“

Na začátku a konci každé jógové hodiny by se mělo relaxovat. Cvičenec, když přijde na hodinu, je myšlením ve vnějším světě, u svých každodenních povinností a starostí a je tudíž pro něj těžké se soustředit na své tělo. Hodina se tedy začíná v lehu na zádech (v pozici šávaásaně), kde uvolníme dolní končetiny, dlaně vytočíme směrem ke stropu a uvolníme hrudník. Postupně se soustředíme na všechny části našeho těla, od chodidel až po hlavu. Pomalu si je svou pozorností, svým vnitřním pozorovatelem projdeme a zaznamenáváme každou reakci a zprávu od našeho těla. Pozorujeme dech a dotyk těla s podložkou. Myšlenky, které se nám mohou ještě v hlavě honit, pozorujeme jakoby z povzdálí. Víme o nich, ale nereagujeme na ně a necháme je tak, jak přišly zase odejít.

❖ „*Kostra a svalstvo*“

„Každá poloha je správná pokud odpovídá zákonu, který stanoví, že kostra působí proti zemské přitažlivosti, čímž uvolňuje svaly, které lze využít k pohybu. Tělo a jeho nervový systém se vyvíjejí společně pod vlivem zemské tíže tak, že kostra, aniž by přitom vydávala energii, chrání tělo před účinkem zemské přitažlivosti. Jestliže budou muset plnit tuto úlohu svaly místo kostry, pak nejen budou zbytečně plýtvat energií, ale nebudou moci se plně věnovat své hlavní činnosti - zajišťování pohybu. Při špatném držení těla vykonávají svaly část práce místo kostí“.

❖ „*Nejsme si vědomi činnosti svalů*“

Často si vůbec neuvědomujeme, že naše svaly pracují skoro nepřetržitě. Ústa máme většinu dne zavřená. Kdybychom je chtěli plně uvolnit, dolní čelist by visela dolů a ústa by byla otevřená. Také oční víčka, šije, lýtkové a další svaly jsou na tom obdobně. Práci svalů si většinou uvědomíme až tehdy, když jejich činnost přerušíme.

❖ „*Schopností učit se nahrazuje člověk instinkty zvířat*“

„Ve srovnání se zvířaty jsou instinkty člověka velmi slabé. Člověk má však daleko větší schopnost učit se. Na základě svých zkušeností může reagovat na obvyklý podnět jiným než obvyklým způsobem. Člověk se přizpůsobuje svému okolí daleko individuálněji než mnohá stádní zvířata, která již několik minut po narození jsou schopna chůze i běhu“.

❖ *„Kdo nemá možnost volby, zvykne si na námahu“*

„Pokud člověk vyvíjí při jakékoliv činnosti zbytečné úsilí a vydává více síly než je třeba, klade tím i zvýšené nároky na své volní úsilí. To vyvolává nežádoucí stav, který je provázen nepříjemnými pocity. Jestliže člověk nemá jinou možnost než zvýšit své úsilí nebo vzdát se svého záměru, pak si časem zvykne na zbytečnou námahu, která mu nakonec bude připadat jako zcela přirozená, i když se ve skutečnosti jedná o zbytečný energetický výdaj“.

Takto jednáme často pouze ze zvyku, aniž bychom si uvědomili, že pracujeme proti svému tělu. Není ovšem vůbec jednoduché svůj zvyk přetěžovat tělo změnit. Budeme-li si ovšem plně vědomi každého svého pohybu ve svalech, můžeme se postupně naučit rozeznávat námahu pro naše tělo zbytečnou. Například, když cvičíme cvik na břišní svaly, máme často tendenci mít také v napětí obličej, krční páteř a šíji. Postupným uvědoměním to můžeme změnit a docílit větší efektivity a uvolněnosti těla.

❖ *„Snadnost činností“*

„Člověk zůstává se svými možnostmi. Omezení mají svůj původ zpravidla v potížích jeho biologického nebo společenského vývoje. Narazí-li opakovaně na stejnou překážku, snadno ustupuje před tím, co se mu zdá těžko dosažitelné, co se mu nedaří, co mu připadá nepříjemné. Hranice, které si stanoví, neomezí jeho vývoj jen v oblastech, v nichž si netroufá dosáhnout vyšší cílů. Pocit, že je mu něco zatěžko se rozšíří i na jiné jeho schopnosti. Těžko odhadnout, o co všechno tím v životě přijde, o co se z těchto důvodů ani nepokusí“.

❖ *„Těžkou práci přenechte velkým svalům“*

„Aby pohyb byl účelný, je třeba, aby namáhavou práci vykonávaly ty svaly, které jsou k tomu určeny. Největší a nejsilnější svaly jsou spojeny s pánví. Jsou to svaly hýžd'ové, stehenní a břišní. Svaly končetin mají za úkol řídit přesné pohyby, zatímco hlavní síla pánevních svalů je kostmi převáděna k místu, kde se může uplatnit. Za ideálních podmínek je dráha práce, kterou vykonává naše tělo, vedena po přímce, která probíhá páteří a dlouhými kostmi.“

❖ *„Zbytečná námaha zkracuje naše tělo“*

„Nadměrné napětí ve svalech má za následek téměř ve všech případech, že se naše tělo zkracuje. Při každém činu, který pokládáme za obtížný, dochází ke stažení těla, které se

chrání před očekávanou námahou. Vzniklé napětí zabraňuje tělu, aby se dobře organizovalo a připravilo se na optimální činnost“.

Pokud si už člověk dopředu říká, že bude cvičení velice náročné, tak se jeho tělo také na velkou zátěž připraví. Ovšem již zbytečně dopředu je naprogramován na to, že bude muset přemoci své tělo. Samozřejmě výsledek cvičení je poté nepříjemný, křečovitý a člověk nemá sám ze sebe dobrý pocit, a proto už se ani na další cvičení netěší. A pokud přeci jen bude opět cvičit, vše se bude opakovat, dokud si neuvědomí svůj systém a nezmění ke cvičení přístup.

❖ „Zvyk je důležitý“

„Náš nervový systém je vybudován tak, že v něm staré návyky přetrvávají. Je důležité, abychom si po sérii cviků plně uvědomili všechny změny k lepšímu, k nimž došlo a abychom se s nimi ztotožnili“. Dopomůže nám to k pocitu, že jsme cvičili správně a že je toto cvičení pro nás vhodné a tím zamezíme rozšíření negativních vzorců ze cvičení. Jak již výše uvádím, je velice důležité být při cvičení bdělý a pozorně naslouchat svému tělu. Sledovat každou změnu, které se v nás odehrává. Je vhodné to pozorovat i z dlouhodobého hlediska hodinu po hodině.

Myslím, že toto je velice důležité právě při cvičení se seniory. Jak mohu sama ze své praxe sledovat, každá tělesná i psychická změna, kterou zaznamenají, je velice motivuje a vede k dalšímu cvičení. Také je důležité, že po i během cvičení chválit a jako lektor si všimat jejich fyzických i psychickým změn. Myslím si, že jóga je inspiruje k tomu, aby své tělo milovali a respektovali jeho hranice, ale zároveň se radovali z toho, že svou pozorností a cvikem může být jejich těla daleko pružnější než doted'. A může se to dít právě díky tomu, že změní své myšlenkové i tělesné postoje.

❖ „Opakujte cvičení v představách“

„Když jste sérii procvičili 20 krát na jednu stranu, proberte si ji v představách i na stranu druhou. Představujte si, jaké pocity vyvolávají tyto pohyby ve vašich svalech a kostech. Nevykonávejte však při tom žádné viditelné pohyby, jen lehce zvyšujte napětí v příslušných svalech. Tato metoda působí mnohem rychleji, stačí proto, když každý pohyb promyslíte jen pět krát, ale počítejte si všechny pohyby, abyste se nespletli, neboť je těžké udržet soustředěnou pozornost na něco, co nevykonáváte.“ Tento systém nám dopomůže k tomu, že si bude stále zřetelněji uvědomovat své tělo, svaly a kosti. Také nám to může dopomoci k lepšímu pojetí sebe sama.

„ V praxi si můžete ověřit, že pohyby, které jste procvičovali na jednu stranu jen v představách, vám půjdou na tuto stranu lépe než na tu druhou, kterou jste procvičovali fyzicky. Jedním z důvodů, proč tomu tak je, je skutečnost, že při každém fyzickém procvičování jste se dopouštěli některých chyb a nepřesností. Rozlišování je tedy lepší než mechanické opakování“. Je tedy velmi důležité se nejen soustředit na fyzické procvičení, ale také na procvičování představivosti. Když například budu přecházet z jedné pozice do druhé, je vhodné si nejprve v klidu danou pozici představit, procítit ji a až poté pohyb provést.

❖ *„Místa v těle, která si uvědomujeme, nám pomohou uvědomovat si i místa dosud neuvědomovaná“*

„Každý z nás má na svém těle místa, která jsou mu důvěrně známá a která si plně uvědomuje, například rty a špičky prstů. Méně jsme si vědomi zad, paží a zátylí. Bylo by ideální, kdyby obraz, který si sami o sobě vytvoříme, zahrnoval plné vědomí všech částí našeho těla, našich pocitů a smyslových vjemů. Naše dosavadní nevědomost nám však neumožňuje tak dokonalý obraz vytvořit. Budeme-li však srovnávat pocity, které přicházejí z míst nám důvěrně známých, s pocity přicházejícími z míst ležících na okraji naší pozornosti, dosáhneme lepšího poznání a procítění zanedbávaných míst“.

❖ *„Efektivní způsob dýchání“*

Dech je náš život, pokud tedy nedýcháme do celé kapacity našich plic, ani náš život nemůžeme prožívat úplně naplno. Naše dýchání se mění dle dané situace. Je důležité se práci s dechem věnovat a uvědomovat si ho co nejvíce.

4.2 Nároky na cvičení jógy

Místnost na jógu má být vždy dobře vyvětraná, v zimních měsících dostatečně vytopená. V místnosti mohou být svíčky či aroma oleje, které slouží k očištění energií. Při jógové hodině může hrát relaxační hudba, která doplňuje příjemnou atmosféru hodiny. Každý cvičenec má mít nejlépe svou podložku na cvičení, oblečení volí takové, které mu dovoluje volnost pohybu a je mu v něm příjemně. Někdy se doporučuje dlouhé triko a kalhoty, které zakrývají klouby, avšak já bych nechala výběr oblečení na každém individuálně. Před hodinou jógy se doporučuje dvě až čtyři hodiny nejíst, aby tělo využilo cvičení k co nejlepšímu užítku. Pokud se cvičenec před hodinou nají, nemá prázdnou mysl a pozornost ho vede k trávení a není schopen se plně věnovat cvičení. Při cvičení je vhodné mít zavřené oči, jelikož nám to umožňuje se obrátit pozorností z vnějšího světa dovnitř, k našemu tělu. A

zároveň nás to nenutí srovnávat své fyzické schopnosti s ostatními, jak máme bohužel často ve zvyku. A cvičíme opravdu jen dle svých možností a schopností, jak již výše píší, dle zásad jami a nijami.

Každý pohyb při cvičení jógy provádíme vědomě. Je dobré informovat svého cvičitele o omezeních a zdravotních obtížích, které cvičenec má. Každý den je jiný, a proto i každá hodina jógy nabízí různé možnosti těla, tedy že někdy se nám cvičí lépe a uděláme složitější pozice a někdy nám vyhovují spíše jen přípravné cviky. Proto se učíme nehodnotit své výkony během hodiny a přijmout to tak, jak to právě teď je. Na konci každé hodiny by měl být vždy čas, pohovořit si se svým cvičitelem o pocitech, které cvičenci při józe cítili.

4.3 Pozitivní fyzické účinky jógy

V celé práci se zabývám tím, jak nám může jóga pomoci. Jsou dokázané pozitivní výsledky po dlouhodobém cvičení jógy (ásan, dechových cvičení, očistné techniky, plná pozornost při cvičení). Jóga dané onemocnění dokáže zmírnit a někdy dokonce i uzdravit tělo. Zmíním zde ty nemoci či omezení, které jsou běžně známé a popisuje je ve své knize (Votava a kolektiv, 1988, str. 113-150) a které je díky józe možné zharmonizovat:

- ❖ Poruchy zraku
- ❖ Dýchací soustava → rýma, bronchitida, astma
- ❖ Kardiovaskulární onemocnění → infarkt myokardu, nízký a vysoký krevní tlak, křečové žíly, migréna
- ❖ Trávicí soustava → dutina ústní, reflexní choroba, žaludeční neuróza, žlučnickové obtíže, nemoci jater, vředy, zácpa, hemeroidy
- ❖ Močová soustava → zánět močového měchýře, močové kameny, záněty ledvin
- ❖ Pohlavní soustava → poruchy potence, záněty prostaty, ženské pohlavní ústrojí (bolestivá či nepravidelná menstruace), sterilita žen, nesprávná poloha dělohy
- ❖ Endokrinní žlázy a metabolické poruchy → dna, cukrovka, nadledviny, štítná žláza
- ❖ Kožní potíže
- ❖ Poruchy pohybového ústrojí → stavy po úrazech, funkční poruchy, artróza, zánětlivá kloubní onemocnění

- ❖ Nádorová onemocnění
- ❖ Roztroušená skleróza
- ❖ Psychiatrická onemocnění

5 UKÁZKOVÁ HODINA JÓGY

5.1 Jóga pro seniory

Všechny výše zmíněné pravidla pro cvičení se samozřejmě uplatňují i pro cvičení seniorů. Je ovšem nezbytné hodinu upravit tak, aby to zvládli všichni cvičenci na hodině. Jógová hodina pro seniory trvá většinou 60 minut, i když klasická lekce jógy bývá 90 minut. Hodinu tvoří úvodní a závěrečná relaxace a převážně průpravné cviky. Pokud dochází senioři na hodinu pravidelně, je možné po delším časovém úseku zvolit i jednoduché a vhodně vybrané ásany.

Votava (1998, str. 148) píše, že: „Cvičení má být nenáročné a pestré. Kromě přípravných cviků zvládá řada starých osob běžné ásany a v průběhu několika let, po kterém cvičení pravidelně provádějí, se mnozí ve cvičení zdokonalili.“

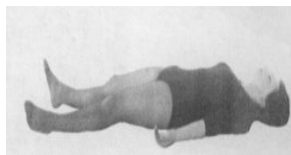
5.2 Ukázková hodina pro seniory

Následující ukázka je doslovně přeformulovaná hodina pro seniory, kterou jsem si sama sestavila a zpracovala. Seniorskou hodinu jsem konzultovala s dlouholetou lektorkou jógy a zároveň jsem tuto hodinu použila, jako závěrečnou práci v kurzu jógy, který jsem absolvovala. Úspěšně jsem získala titul lektorka třetí trenérské třídy. Hodina zahrnuje úvodní slovo cvičitele, relaxace na úvod a konec hodiny, popis daných cviků tak, jak je říkám seniorům na hodině a počet prováděných cviků (pohybů).

a) Úvodní naladění

Dobrý den, vítám vás na dnešní cvičební hodině. Věřím, že spolu strávíme příjemný čas. Na začátek bychom se uvolnili v relaxační pozici (šávaásaně).

Obr. č. 1



POLÁŠEK, Milan. Joga, str. 142

Pomalů si uvědomíme naše tělo a pokusíme se užít si čas věnovaný jen nám. Už nepotřebujeme na nic myslet, nic nás netrápí a jen si budeme užívat cvičení. Projdeme si celé naše tělo a dané oblasti se pokusíme co nejvíce uvolnit. Pozorností jsme nyní u našich prstů

na nohou, u našich nártů, chodidel, dále si uvědomíme naše kotníky, lýtka, kolena, stehna, zadeček, břicho, bederní oblast, celou páteř, hrudník, ramena, lokty, paže, prsty na ruce. A nezapomeneme ani na náš obličej, uvolníme a procítíme také bradu, tváře, rty, zuby, uvolníme také jazyk, nos, oči, obočí, čelo, pokožku hlavy, vlasy. Celé naše tělo je nyní uvolněné a připravené na cvičení.

b) Nácvik plného jógového dechu – dechová cvičení

Obr. č. 2



POLÁŠEK, Milan. Joga, str. 96

Nyní si sedneme do sedu na patách (vádžrásany) a budeme procvičovat plný jógový dech. Pokud někdo chce, můžeme si pod nohy dát polštářek, aby mu tento sed byl pohodlnější. Lze také využít variantu vleže s nohama pokrčenýma tak, abychom měli záda přitisknutá k podložce. Tento způsob se vám možná bude zdát více pohodlný. Plný jógový dech si můžeme rozlišovat na břišní, hrudní a podklíčkový. I my se budeme tímto rozdělením řídit a začneme nejprve s břišním dechem.

Položíme si ruce na břicho do výše pupku, a kdo chce, může si jednu z rukou dát také z druhé strany na záda. Je dobré mít u procíťování našeho dechu zavřené oči, takže pokud vám to nedělá problémy, zavřeme si oči a už se soustředíme jen na náš břišní dech. Měli bychom pod rukama cítit mírný pohyb naší bránice.

→ Břišní dech je pro nás velice důležitý. Má značný vliv na krevní oběh v dolní polovině těla. Může působit proti křečovým žilám, hemeroidům a uvolňuje napětí v našem těle.

Dále si procvičíme hrudní dech. Ruce si položíme po stranách našeho hrudníku, prsty se mírně dotýkají a opět budeme procíťovat dech. Pokud někomu už není příjemný sed na patách, může si lehnout do relaxační pozice na záda.

→ Střední dech působí preventivně proti chorobám srdce.

Obr. č. 3



POLÁŠEK, Milan. Joga, str. 45

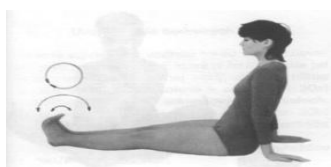
Nakonec také nezapomene na náš podklíčkový dech, který je pro nás na cvičení asi nejtěžší, jelikož ho vnímáme velice jemně. Ruce si položíme na klíční kosti a se zavřenýma očima procítíme i tento dech.

Předešlá cvičení nám měla napomoci lépe zvládnout plný jógový dech, takže nyní si zkusíme spojit nacvičené dechy v jeden. Nejde o tom, jak moc nám to jde. Důležité je, že jsme pozorností u našeho dechu a těla. Vnímáme i mírné pohyby v daných oblastech a užíváme si našeho dýchání.

c) Pavana muktásany

PROTAŽENÍ KOTNÍKŮ

Obr. č. 4



POLÁŠEK, Milan. Joga, str. 75

Položíme se na záda, nebo natáhneme nohy před sebe, ruce si položíme za sebe vedle zadečku a svojí pozorností nyní budeme u našich kotníků. Lehce si začneme kroužit oběma kotníky nejprve na pravou stranu, zastavíme a změníme směr do leva. Zastavíme pohyb a procítíme prožitky v našich nohou.

→*Na každou stranu kroužíme 10 krát*

Nohy máme stále natažené a nyní si je protáhneme dopředu za palci na nohou. Takže se vytahujeme co nejvíce dopředu, jako bychom chtěli na něco nohama dosáhnout a poté povolíme a uvolníme.

→ *Cvik opakujeme 10 krát*

PROKROUŽENÍ ZÁPĚSTÍ

Položíme se na záda, pokud jsme seděli a zvedneme ruce nad hlavu a pomalu budeme kroužit zápěstími. Nejprve na jednu stranu a poté na druhou. Ruce jdou od sebe a poté k sobě. Pozorností jsme u našich rukou a cvičíme v rytmu svého dechu.

→ Docvičíme a chvíli si procítíme účinky cvičení. A odpočineme si v relaxační pozici na zádech (v šávaásaně).

UVOLNĚNÍ KRČNÍ PÁTEŘE

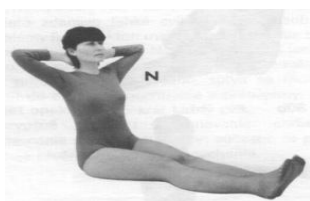
Posadíme se do sedu na patách, srovnáme se, abychom měli rovná záda, a protáhneme si krční páteř. Nadechneme se a s výdechem hlavu ukloníme doprava, s nádechem zpět na střed a s výdechem na levou stranu.

→ *Cvik opakujeme 10 krát*, docvičíme a chvíle pozorujeme naše tělo a náš dech.

Hlavu máme v ose našeho těla a nyní budeme dělat polokruhy nejprve doprava a poté k druhému rameni do leva. Kroužíme co nejpomaleji, hlavě se otáčí úplně volně, jakoby visela na provázku. Nezapomínáme na náš dech a cvičíme v rytmu svého dechu.

ÚKLONY V SEDĚ

Obr. č. 5



Obr. č. 6



POLÁŠEK, Milan. Joga, str. 75

Nohy natáhneme před sebe, prsty rukou propleteme a položíme na šiji. Lokty se snažíme tlačit dozadu a záda máme rovná. Nadechneme se a s výdechem se ukloníme vpravo, nádech zpět na střed a s výdechem úklon doleva.

→ *Cvik opakujeme 5 krát na každou stranu*

Docvičíme a uvolníme ruce, položíme je volně na stehna a chvíli odpočíváme a pozorujeme náš dech.

PROTAŽENÍ RAMEN

Obr. č. 7



Obr. č. 8



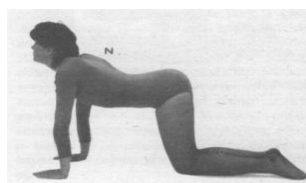
POLÁŠEK, Milan. Joga, str. 76

Nohy máme stále natažené před sebou, komu by tento sed byl nepříjemný, může se posadit do sedu na patách a vzít si polštářek pod nohy. Také se může posadit do sedu zkříženého. S nádechem zvedáme ruce nad hlavu a tam je překřížíme dlaněmi dopředu. A s výdechem ruce necháme v upažení také s dlaněmi dopředu. Nezapomínáme cvičit v rytmu svého dechu a vždy tak, aby nám každý pohyb byl příjemný a přinášel nám radost.

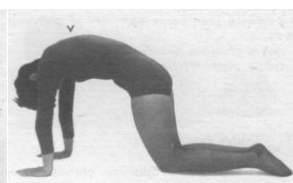
→ *Cvik opakujeme 10 krát.* Po docvičení se položíme na chvíli do pozice dítěte. Ze sedu na patách hlavu položíme čelem na podložku a ruce dáme volně podél těla.

POZICE KOČKY

Obr. č. 9



Obr. č. 10



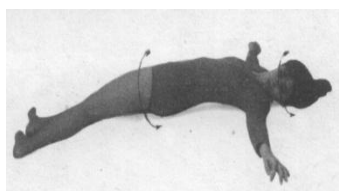
POLÁŠEK, Milan. Joga, str. 47

Půjdeme do pozice kočky. Stehna a paže směřují kolmo na zem. Ruce máme pod rameny a nohy na šíři boků. S výdechem se co nejvíce vyhrbíme, bradu přitlačíme na prsa a vtáhneme břicho. S nádechem obratel po obratli půjdeme do protažení a hlavu jen lehce zakloníme. Ruce a nohy zůstávají při cvičení nehybné.

→ *Cvik opakujeme 10 krát.* Tento cvik velmi prospívá celé páteři, zvyšuje pružnost hrudníku, a také nám napomáhá k nácviku plného jógového dechu. Po docvičení si lehneme do relaxační pozice na zádech a procítíme si účinky cviku.

d) Spinální cviky

Obr. č. 11

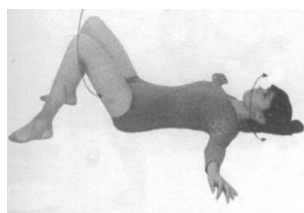


POLÁŠEK, Milan. Joga, str. 56

Ležíme na zádech, bedra mírně tlačíme k podložce. Ruce upažíme, nebo pokud nám to prostor nedovolí, dáme ruce do svícnu, tedy ohneme je a necháme je u těla. Roznožíme na délku chodidla a začneme pomalu vytáčet pánev doprava tak, že palec levé nohy se pomalu dostane těsně za patu pravé nohy. Současně hlavu vytáčíme na opačnou stranu než nohy. Je důležité, abychom měli stále na zemi hlavu, lopatky a paty. Pohyb pánve a nohou je velice pomalý a cvičíme v rytmu svého dechu.

→ *Cvik opakujeme 5 krát na obě strany, po docvičení si nohy a ruce uvolníme*

Obr. č. 12



POLÁŠEK, Milan. Joga, str. 57

Ležíme stále na zádech, nohy ohneme v kolenou a dáme je co nejbližší k tělu, ze široka roznožíme. Pomalým pohybem bude nohy přetáčet doprava a hlavu opět na druhou stranu. Při správném roznožení se nám dostane koleno jedné nohy za patu nohy druhé. K zemi se nám mají dostat obě dvě kolena. Ruce máme buď ve svícnu, nebo upažené u těla. Opět cvičíme v rytmu svého dechu a pozorností jsme u protažení zad a krční páteře. Nezapomínáme na to, že ramena a lopatky jsou stále na zemi.

→ *Cvik opakujeme na obě strany 5 krát, po docvičení si nohy a ruce uvolníme a procítíme účinky cviku.*

Obr. č. 13



Obr. č. 14

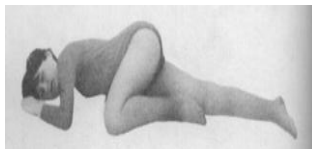


POLÁŠEK, Milan. Joga, str. 57

Nohy opět ohneme v kolenou, dáme co nejbližší k tělu, ale neroznožíme, nohy necháme těsně u sebe. Tento cvik se podobá předchozímu, jen nohy jsou u sebe. Nohy se vytáčí doprava a hlava jde na levou stranu, a poté to samé na druhou stranu. Při vytočení se jedna noha ocitne na druhé. Ruce máme v upažení, nebo ve svícnu. Cvičíme v rytmu svého dechu, lopatky a ramena máme stále na zemi.

→ *Cvik opakujeme 5 krát na obě strany, po docvičení přejdeme do pozice tygra a uvolníme se*

Obr. č. 15



POLÁŠEK, Milan. Joga, str. 142

Tzv. TYGRÍ RELAXACE – položíme se na břicho, zvedneme jednu nohu k hrudníku a na tu samou stranu otočíme i hlavu a v pozici se uvolníme, dle potřeby si po chvíli vyměníme nohy.

e) Súrja krijá – pozdrav slunci

Na závěr dnešní jógové hodiny si před relaxací zacvičíme pozdrav slunci. Nejprve vám celý pozdrav předvedu a poté si ho společně zacvičíme. V dávných dobách v Indii patřil pozdrav slunci k náboženským rituálům zasvěceným slunečním božstvům. Proto byly původní pohyby prováděny pomalu a s velkou koncentrací na vycházející nebo zapadající slunce. Pozdrav cvičíme v souladu s dechem a jeho rytmem. My si ho zacvičíme také jako poděkování slunci a na aktivizace těla pro dnešní den.

Obr. č. 16



MRNUŠTÍKOVÁ, Míla. *Pozdravy slunce*, str. 65

Pozdrav začneme ze vzpřímeného stoje s volně visícími pažemi podél těla. Postavíme se s chodidly mírně oddálenými a vnějšími hranami chodidel rovnoběžnými. Povolíme zbytečné napětí, které nám možná vzniklo v nohou a postavíme pánev tak, aby zadek netrčel dozadu. Hlava je v prodloužení páteře, brada mírně zasunutá vzad.

Obr. č. 17



MRNUŠTÍKOVÁ, Míla. *Pozdravy slunce*, str. 65

Nadechneme se plným jógovým dechem, jak jsme si trénovali. S nádechem otočíme paže visící podél těla dlaněmi dopředu. V této pozici provedeme výdech, nádech a s dalším výdechem se budeme pomalu vracet do výchozí pozice.

Obr. č. 18



MRNUŠTÍKOVÁ, Míla. *Pozdravy slunce*, str. 66

S nádechem otevřeme dlaně směrem dopředu, spojíme dlaně před hrudníkem (do šánti mudry), výdech, nádech a s dalším výdechem se budeme pomalu vracet do výchozí pozice. Vytočíme ruce a poté uvolníme.

S nádechem vytočíme dlaně, spojíme je před hrudníkem a vytáhneme je nahoru nad hlavu. V pozici provedeme výdech, nádech a s dalším výdechem vracíme paže dolů, přes dlaně před hrudníkem, vytažené ruce do stran až k uvolnění (přirozená pozice s rukama podél těla).

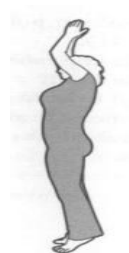
Obr. č. 19



MRNUŠTÍKOVÁ, Míla. *Pozdravy slunce*, str. 66

S nádechem vytočíme dlaně směrem vpřed, spojíme ruce před hrudník a vytáhneme je nahoru. Vydechneme a s nádechem zvedneme patu od země do výponu. S dalším výdechem se pomalu vracíme do výchozí pozice přes všechny předcházející polohy.

Obr. č. 20



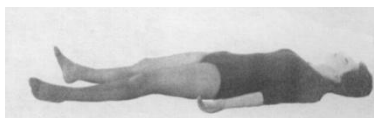
MRNUŠTÍKOVÁ, Míla. *Pozdravy slunce*, str. 67

S dalším nádechem znovu vytočíme dlaně dopředu, spojíme ruce před hrudník a poté ruce vytáhneme nad hlavu. Vydechneme a s dalším nádechem zvedneme paty od země do výponu, s výdechem klesneme zpět na celá chodidla a s nádechem se co nejvíc celým trupem pokusíme zaklonit. Zakláníme se ovšem opatrně, dbáme na své tělo a nejdeme do pozice násilím. Paže dále vedeme s výdechem dolů, trup se volně vyrovnává a polohu zakončíme nám již známou pozicí s pažemi volně podél těla.

→ Opakované cvičení pozdravu slunci zlepšuje držení těla, rozvíjí a zpevňuje hrudník a odstraňuje bolesti zad. Pohybová aktivita ve spojení s rytmickým dechem posiluje veškeré svalstvo paží, nohou, břicha a zad. Dochází také k lepší cirkulaci krve, mění se kvalita krve, nastává zkvalitnění činnosti ledvin a zlepšení funkce trávicích orgánů.

f) Závěrečná relaxace

Obr. č. 21



POLÁŠEK, Milan. *Joga*, str. 142

Položíme se do relaxační pozice (do pozice mrtvoly), zavřeme oči a necháme celé naše tělo se uvolnit. Přeneseme pozornost za zavřená víčka a za čelo. Necháme tam, jako na promítacím plátně, vystupovat následující obrazy. Klidná vodní hladina v záři dobrotivého slunce. Vysoké modré nebe, na něm můžeme pozorovat jen jeden krásný bělavý obláček. Nyní si opět představíme nebe, tentokrát ale za bezměsíčné noci se spoustou hvězd. Také vidíme před sebou silný a zdravý strom s kořeny hluboko v zemi a s korunou obrácenou k obloze. Můžeme si také představit nějaké naše oblíbené zvířátko, naši květinu, kterou máme rádi. A nyní si opět představíme klidnou vodní v záři dobrotivého slunce.

→ Pomalu se budeme vracet zpět k nám do místnosti, lehce protáhneme celé své tělo, začneme pomalu pohybovat prsty u nohou a rukou, uvolníme hlavu ze strany na stranu, dáme ruce za hlavu a protáhneme obě dvě strany těla, jako když ráno vstáváme.

Předtím než otevřeme oči, si ještě všichni společně s bdělou pozorností projedeme celé naše tělo, abychom mu poděkovali za dnešní cvičení. Pozorností jsme nyní u našich prstů na nohou, u našich nártů, chodidel, dále si uvědomíme naše kotníky, lýtky, kolena, stehna, zadeček, břicho, bederní oblast, celou páteř, hrudník, ramena, lokty, paže, prsty na rukou. A nezapomeneme ani na náš obličej, uvolníme a procítíme také bradu, tváře, rty, zuby, uvolníme také jazyk, nos, oči, obočí, čelo, pokožku hlavy, vlasy a nyní se na sebe krásně usmějeme a pochválíme se za dnešní cvičení a úsměvem na rtech si v dlaních vytvoříme příjemné teplo a dlaně si přiložíme na oči, které do dlaní pomalu otvíráme. Přetočíme se na bok a pomalu se posadíme.

Než ukončíme dnešní hodinu, ještě si pomocí lehké masáže uvolníme a pozdravíme chodidla, rozproudíme naše lýtky, dále obě dvě dlaně, paže a nakonec si ruce dáme na šíji a uvolníme si lehkými, masážními pohyby šíji, kde se nám často ukládá stres. Jako vždy si nakonec třikrát zarecitujeme mantru OM, nádech a s výdechem ommmmmmmmmm.

Děkuji vám za dnešní cvičení, cvičili jste moc krásně. Přeji vám krásný den a budu se těšit na naše příští setkání. (Dále je možné hovořit o účincích dnešní jógové hodiny, dám prostor každému, kdo mi bude chtít sdělit své pocity a poznatky a to většinou při chuti dobrého čaje).

6 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ

6.1 Cíl empirického šetření

Cílem praktické části mé bakalářské práce je provést expertní šetření zaměřené na tyto dvě hypotézy související s praktikováním jógy u seniorů:

1. Vede cvičení jógy u seniorů k větší pohyblivosti a samostatnosti? Umožní jim prožít i vyšší věk aktivněji?
2. Působí jóga komplexně na celé tělo?

6.2 Metodický postup

Pro tuto studii jsem oslovila 31 respondentů. Dotazník jsem zadávala v centru pro seniory Život 90. Občanské sdružení Život 90 bylo založeno v roce 1990 manželi Lormanovými a jeho posláním je prohlubovat kvalitu života celé společnosti tím, že přispějí svou humanitární činností k řešení specifických problémů seniorů, umožní jim aktivně a smysluplně žít v jejich vlastním domově tak dlouho, jak jen je to možné.

Metodou mého empirického šetření byl mnou vytvořený dotazník (viz příloha č. 4), který obsahuje 4 základní otázky. V dotazníku jsem použila 1 otázku uzavřenou (respondenti volí jednu ze 4 možností odpovědi), 2 otázky otevřené (umožňující volnost odpovědi) a 1 otázku polouzavřenou (která je kombinací dvou předchozích typů otázek).

Otázky v dotazníku jsem kladla tak, aby odpovídaly cílům empirického šetření. To znamená, že 2 otázky se zaměřují na to, že dlouhodobé cvičení jógy umožňuje aktivní prožití života i ve vyšším věku (viz otázka č. 1, 2). Další 2 otázky se týkají toho, jak jóga ovlivňuje fyzickou zdatnost, dech, psychiku a celkové naladění člověka (viz otázky č. 3, 4,).

V úvodu dotazníku jsem se respondentům představila a seznámila je s účelem mého dotazování. Protože jsou v úvodní části dotazníků uvedeny i tzv. identifikační otázky, týkající se věku a zaměstnání, zároveň jsem respondenty ujistila, že všechny výsledky tohoto šetření budou sloužit pouze pro zpracování v mé bakalářské práci a že zachovám jejich anonymitu. Instrukci k vyplnění dotazníků jsem respondentům zadávala slovně. Většina oslovených seniorů byla velmi ochotna se mnou spolupracovat.

Výsledky mého expertního šetření jsou zaneseny do tabulky a grafů v následující části.

6.3 Charakteristika dotazovaných respondentů

Tabulka č. 1 (základní informace)

<i>Pohlaví</i>	<i>Věk</i>	<i>Životní povolání</i>
Žena	70	vedoucí virologické laboratoře
Žena	64	vychovatelka
Žena	66	projektantka
Žena	66	sociální pracovnice
Žena	66	úřednice
Žena	72	ekonomka
Žena	70	účetní
Žena	73	úřednice
Žena	82	ekonomka
Žena	66	projektantka
Žena	63	úřednice
Žena	68	ekonomka
Žena	68	statistička
Žena	69	profesorka
Žena	71	ekonomka
Žena	65	úřednice
Žena	79	sekretářka
Žena	62	květinářka
Žena	71	konstruktérka
Žena	84	zdravotní sestra
Žena	68	vedoucí pracovnice v oblasti průmyslu
Žena	71	ekonomka
Žena	71	telegrafistka
Žena	67	zdravotní laborantka
Žena	68	ekonomka
Žena	63	pracovnice v oblasti logistiky
Žena	73	zubařka
Žena	71	ekonomka

Žena	69	vedoucí zahraničního sektoru
Žena	67	programátorka
Žena	76	sekretářka
Žena	75	ekonomka

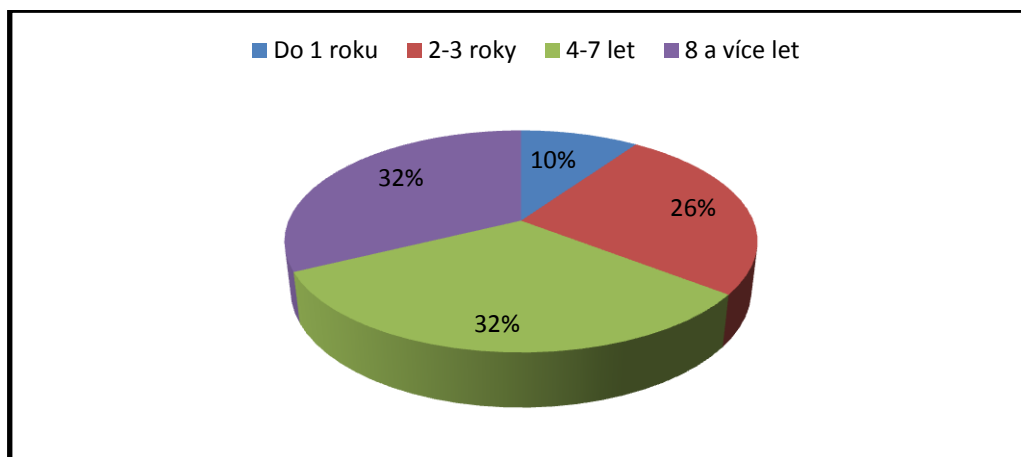
Všechny oslovené respondentky byly ženy. Průměrný věk seniorek je 72 let a většina z oslovených měla sedavé zaměstnání

7 VÝSLEDKY EMPIRICKÉHO ŠETŘENÍ

Následující grafy přehledně znázorňují odpovědi respondentek na jednotlivé otázky dotazníku.

7.1 Délka praktikování jógy

Graf č. 1



Interpretace výsledků:

- Odpověď do 1 roku uvedly 3 respondentky
- Odpověď 2 – 3 roky uvedlo 8 respondentek
- Odpověď 4 – 7 let uvedlo 10 respondentek
- Odpověď 8 a více let uvedlo 10 respondentek

Z odpovědí respondentek lze říci, že senioři dochází na hodiny jógy pravidelně již několik let, a proto tedy mohou na sobě pociťovat pozitivní účinky. Z vlastní zkušenosti mohou říci, že senioři jsou ke svým aktivitám velice důslední, a pokud se rozhodnou chodit cvičit jógu, chodí pravidelně a málokdy hodinu vynechají.

7.2 Důvody pro cvičení jógy

Graf č. 2

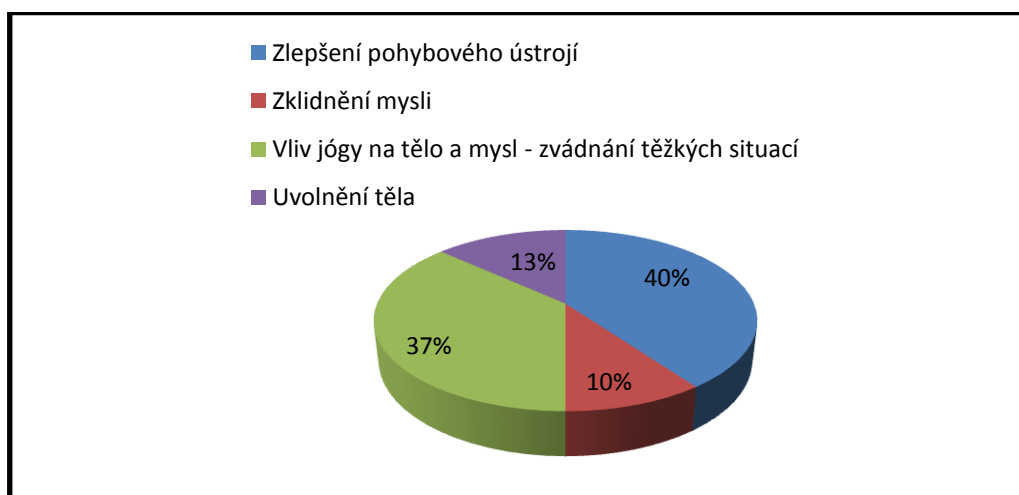


Interpretace výsledků:

Myslím, že výsledky této otázky nejsou nikterak překvapivé. Nejvíce respondentky odpovídaly, že potřebovaly pohyb. Ovšem jak uváděly, potřebovaly cvičení pomalé, které bude nejlépe vyhovovat jejich fyzickým potřebám. Byla jsem mile překvapena, že také důvodem proč začaly cvičit jógu, byla potřeba psychického uvolnění, které je pro jógu charakteristické. Lze tedy říci, že důvodem proč seniorky cvičí jógu je uvolnění fyzického těla, které je spojeno s respektováním a úctou k vlastnímu tělu. A zároveň nelze opomenout pozitivní působení cvičení na psychickou pohodu.

7.3 Vliv jógy v běžném životě

Graf č. 3

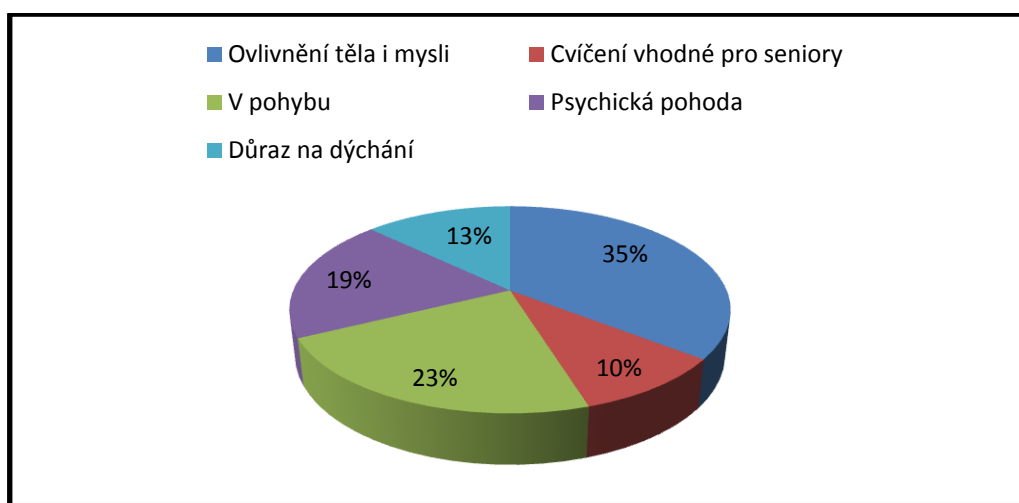


Interpretace výsledků:

Zlepšení pohybového ústrojí uvádějí respondentky jako největší přínos jógy. Větší pohyblivost jim umožňuje žít aktivněji a zvládat každý den s větší lehkostí a jistotou. Jóga jim také pomáhá zvládat těžké životní situace díky psychickému vyladění a uvolnění, které získaly během praktikování jógy. Po hodinách jógy se respondentky cítí uvolněně, pozitivně naladěny a schopny řešit své problémy, které se jim předtím zdály neřešitelné.

7.4 Největší výhody jógy

Graf č. 4



Interpretace výsledků:

Z výsledků vychází, že největší pozitivum jógy je právě v její komplexnosti. Díky tomuto celostnímu přístupu se jóga liší od jiných cvičení. Dochází k uvolnění pohybového aparátu, zklidnění mysli a naladění se na nový způsob zvládání nelehkých situací života. Dále respondentky velmi oceňují, že cvičení jógy je neoddělitelně spjata s nácvikem a praktikováním plného jógového dechu. Díky dechovým technikám našly velkou pomoc při vypjatých a stresových situacích, které se objeví někdy v životě každého.

8 SHRNU TÍ A DISKUSE

V bakalářské práci jsem detailně popsala ukázkovou hodinu jógy pro seniory. Každá hodina může být v průběhu upravována dle aktuálního rozpoložení cvičenců. Hodina začíná úvodní relaxací, pokračuje nácvikem plného jógového dechu. Následují průpravné cviky a cviky na posílení a uvolnění zádových svalů. Před závěrečnou relaxací uvádím sestavu cviků Súrja krija – pozdrav slunci, který je speciálně sestaven pro seniory. Velmi důležité je ukončení hodiny závěrečnou relaxací a automasáží. Rituálem každého konce hodiny je zpěv mantry ommmmmmmmmm. Lektor by také neměl zapomenout na dostatek prostoru pro vyjádření pocitů a vjemů, které cvičenci získali během hodiny.

Dále ve své práci popisuji výsledky expertního šetření, které jsem provedla dotazníkovou metodou, konkrétně pomocí dotazníku, který jsem si pro tyto účely sestavila. Mým cílem bylo zmapovat vybrané aspekty aktivace seniorů pomocí jógy. Oslovila jsem seniory, kteří docházejí na volnočasové aktivity do občanského sdružení Život 90.

Hypotéza č. 1: Vede cvičení jógy u seniorů k větší pohyblivosti a samostatnosti? Umožní jim prožít i vyšší věk aktivněji?

Expertní šetření dotazníkovou metodou mi potvrdilo, že z dlouhodobého hlediska vede cvičení jógy k větší pohyblivosti a samostatnosti seniorů. Díky cvičení jsou senioři více aktivní i ve svém rodinném životě a v navazování a udržování sociální vztahů. Cvičení jógy se pro dotazované stalo nezbytnou součástí jejich každodenních aktivit.

Hypotéza č. 2: Působí jóga komplexně na celé tělo?

Dotazníkové šetření ukázalo, že jóga působí komplexně na fyzickou i psychickou stránku člověka. Díky pomalému jógovému cvičení, úvodní a závěrečné relaxaci a filosofii jógy, toto cvičení působí na jedince celistvě. Díky dnešní rychlé a stresové době působí cvičení jógy na organismus blahodárně. Pomocí dechových technik se z těla, které je neustále pod vlivem nějakého stresového faktoru, uvolňuje nahromaděné napětí. Tělo si tak může odpočinout a mnohem snadněji se dostane ze stresového stádia do pozice klidu.

ZÁVĚR

Dnešní společenské a moderní názory hlásají, že nejdůležitější je profesní růst a dosažení cíle a zcela zapomínají na přirozené potřeby člověka. Velký vliv médií a kyber prostoru naprosto pohlcuje společnost. Vznikají přehnané nároky na každého jedince ve společnosti. Člověk zapomíná sám na sebe a pod tíhou povinností má stále méně volného času. Ve své práci se zabývám pohybem jako takovým. Pohyb je našemu tělu přirozený. Naše tělo se celý náš den hýbe. Je to pohyb pro nás často na první pohled nevnímátný. Dýchání je pohyb, pohyb svalů (například mimických, které máme po celý den v plné aktivitě), pohyb v tkáních. Všechny tyto procesy naše tělo zprostředkovává pro nás automaticky. Avšak pokud si chceme zachovat plné zdraví po celou dobu našeho života, je nezbytné tělu pomoci každý den pohybovou aktivitou.

Ve stáří jsou tyto možnosti z hlediska fyziologického trochu omezeny. V těle probíhají zcela přirozené procesy stárnutí. Svaly se zkracují a klouby ochabují. Pokud tělu nepomůžeme pohybem, může se stát, že při nějakém malém úrazu může dojít ke zlomenině. V době stáří jsou ovšem již možnosti pohybových aktivit omezené. Najdeme často nepřehledné možnosti pro mladé a aktivní jedince či děti, ale na seniory jakoby se trochu zapomínalo. Právě tady vidím jako prospěšné, zařadit do volnočasových aktivit pro seniory jógu. Jóga působí holisticky na celé tělo. Ve své práci uvádím nejen pozitivní účinky jógy při různých onemocněních, ale také filosofii jógy a morální a etické principy, které jsou nedílnou součástí jógy. Etické a morální principy nejsou striktně daná pravidla, je to spíše inspirace, jak můžeme nahlížet na životní cestu. Ve stáří mohou vznikat negativní myšlenkové vzorce a omezení, že tělo už nelze rozhýbat. Je důležité tedy tyto vzorce změnit. Přijmout své tělo a s radostí hledět na přicházející změny. Nezbytné je tedy být vůči sobě pozorný, trpělivý a pokorný. Každá životní etapa má své kouzlo a má práce chce poukázat na to, že jóga může dopomoci, prožít tuto etapu života s větší lehkostí, jistotou a radostí.

POUŽITÁ LITERATURA

- 1) APALOVIČOVÁ, Dana. *Jógová hodina pre seniorov začiatočníkov*. Praha, 2012. Závěrečná práce. Česká Akademie Jógy.
- 2) BARTOŇOVÁ, Milada aj. *Jóga: Od staré Indie k dnešku*. Vyd. 1. Praha: Avicenum, 1971.
- 3) COELHO, Paulo. *Rukopis nalezený v Akkonu*. Vyd. 1. Překlad Jindřich Vacek. Praha: Argo, 2013. 164 s. ISBN 978-80-2570-770-8.
- 4) EIS, Zdeněk. *Krize všedního dne*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 1994. 121 s. ISBN 80-85424-56-8.
- 5) HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
- 6) HRŮZA, Zdeněk. *Věda o stárnutí*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1966. Nové obzory vědy, sv. 12.
- 7) JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 156 s. ISBN 978-80-7367-211-9.
- 8) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1.vyd. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
- 9) KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 141 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.
- 10) MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. 287 s. ISBN 80-7178-549-0.
- 11) MRNUŠTÍKOVÁ, Míla. *Ásana*. Brno: Středisko volného času Lužánky ve spolupráci s nakl. Pavel Křepela, 2009. 125 s. ISBN 978-80-86669-17-5.
- 12) MRNUŠTÍKOVÁ, Míla. *Pozdravy slunce: (Súrja namaskára krije)*. Brno: Středisko volného času Lužánky ve spolupráci s nakl. Pavel Křepela, 2011. 105 s. ISBN 978-80-86669-20-5.
- 13) NOVÁK, Tomáš a CAPPONI, Věra. *Sám sobě psychologem*. 3. dopl. vyd. Praha: Grada, 2003. 218 s. ISBN 978-80-247-0606-1.
- 14) PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. 270 s. ISBN 978-80-246-1916-3.
- 15) POLÁŠEK, Milan. *Joga*. Vyd. 1. Bratislava: Šport, 1985.

- 16) POLLAK, Kay. *Žádná setkání nejsou náhodná: poznávání sebe sama skrze druhé*. Překlad Miluše Kubíčková. Praha: Onyx, 1998, 94 s. ISBN 80-85228-45-9.
- 17) SOUMAR, Libor a Emil BOLEK. *Životní styl a pohybové aktivity příslušníků AČR: akční plán pro delší a šťastnější život*. Praha: Impuls, 1997. 75 s. ISBN 80-86049-183.
- 18) *Speciální učební text: joga*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2011. Pohyb je život.
- 19) SUINI, Gita. *Jóga a tajemství dlouhověkosti*. Vyd. 1. Bratislava: Eugenika, 2012. ISBN 978-80-8100-285-4
- 20) ŠEDIVÝ, Jaroslav. *Kapitoly o józe*, Vyd.1. Brno: Středisko volného Lužánky ve spolupráci s Nakladatelstvím Pavel Křepelka, 2007. ISBN 978-80-86669-04-5.
- 21) VOTAVA, Jaroslav. *Jóga očima lékařů*. Vyd. 1. Praha: Avicenum, 1988. Život a zdraví.
- 22) ZDRAŽILA, Václav. *Vliv autoregulačního výcviku na vlastnosti a projevy osobnosti: sonda do posuzování efektivity konkrétní metody jógového výcviku*. Praha, 1998. Doktorandská práce, Univerzita Karlova v Praze. Fakulta filozofická

Internetové zdroje

Poslání. *Život 90* [online]. [cit. 2013-04-28]. Dostupné z: <http://www.zivot90.cz/105-o-nas/148-poslani>

Modlitba ve stáří. Vojtěch Kodet [online]. [cit. 2013-04-28]. Dostupné z:

<http://www.vojtechkodet.cz/modlitby/modlitby-svetcu/modlitba-ve-stari-1.html>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Pozice ve stoji

Příloha č. 2: Pozice v lehu

Příloha č. 3: Pozice v sedu

Příloha č. 4: Dotazník

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Pozice ve stoji

Obr. č. 22



Obr. č. 23



APALLOVIČOVÁ, Dana. *Jógová hodina pre seniorov začiatočníkov*, str. 10

Pozice kočky ve stoji (Ruce dáme do svícnu, lopatky tlačíme k sobě a s nádechem vysuneme hrudník dopředu a pánev jemně dozadu, s výdechem hrudník vyhrbíme dozadu a pánev jemně protlačíme dopředu.)

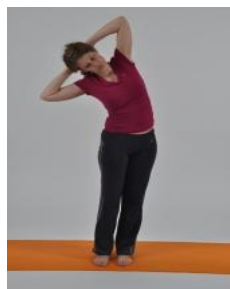
Obr. č. 24



APALLOVIČOVÁ, Dana. *Jógová hodina pre seniorov začiatočníkov*, str. 10

Pozice hory (Rovný stoj, srovnáme se, abychom příliš nepřepadávali ani dopředu a ani dozadu, brada mírně zasunutá, ruce volně podél těla, pánev mírně podsazená a chodidla máme paralelně s rameny. Budeme se pomyslně vytahovat ke stropu a představujeme si pevné spojení a ukotvení se zemí.)

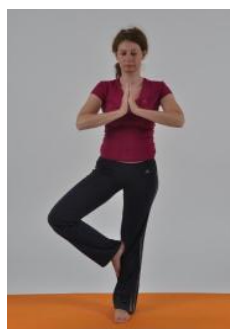
Obr. č. 25



APALOVÍČOVÁ, Dana. *Jógová hodina pre seniorov začiatočníkov, str. 11*

Úklony do strany (Ruce zvedneme nad hlavu a spojíme je, budeme provádět úklony na pravou a levou stranu, snažíme se také vytahovat se z pasu ke stropu, tlačíme lokty k sobě.)

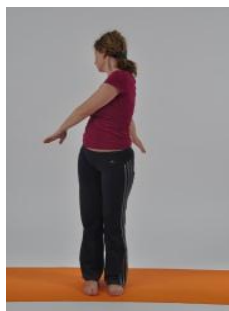
Obr. č. 26



APALOVÍČOVÁ, Dana. *Jógová hodina pre seniorov začiatočníkov, str. 12*

Pozice stromu (Stojíme vzpřímeně, jsem v pozici hory, mírně podsadíme pánev, najdeme si před sebou pevný bod, na který se budeme během rovnovážné ásany soustředit. Váhu přeneseme na pravou nohu a poté zvedneme levnou nohu z podložky a umístíme ji na kotník, lýtko či stehno pravé nohy, ruce spojíme před hrudník. Vydržíme v pozici po dobu tří nádechů a výdechů a cvik zopakujeme i na druhou stranu.)

Obr. č. 27



APALOVÍČOVÁ, Dana. *Jógová hodina pre seniorov začiatočníkov*, str. 11

Pozice hadrové panenky (Stojíme vzpřímeně, můžeme pokrčit kolena, přetáčíme se z jedné strany na druhou, ruce volně kopírují pohyb těla. Snažíme se uvolnit celé tělo.)

Příloha č. 2: Pozice v lehu

Obr. č. 28



APALOVÍČOVÁ, Dana. *Jógová hodina pre seniorov začiatočníkov*, str. 3

Pozice psa vrtícího ocasem (Pokrčíme kolena, lehce podsadíme a mírně zvedneme pánev z podložky. Začneme hýžděmi pohybovat ze strany na stranu, dokud neucítíme v oblasti pánevního dna příjemné uvolnění a teplo.)

Obr. č. 29



APALOVÍČOVÁ, Dana. *Jógová hodina pre seniorov začiatočníkov*, str. 4

Hrudní vlna (Ležíme na zádech, ruce rozpažíme dlaněmi nahoru. Bradu mírně zasuneme a s nádechem pomalu zvedáme hrudník nahoru, s výdechem pomalu vrátíme zpátky.)

Obr. č. 30



APALOVÍČOVÁ, Dana. *Jógová hodina pre seniorov začiatočníkov*, str. 5

Uvolňující pozice (Zvedneme ruce i nohy ke stropu a jemně začneme ruce i nohy pomalým pohybem protřepávat a uvolňovat.)

Obr. č. 31



APALOVÍČOVÁ, Dana. *Jógová hodina pre seniorov začiatočníkov*, str. 5

Pozice polovičního mostu (Ležíme na zádech, nohy pokrčíme a dáme je od sebe na šířku boků. Ruce necháme uvolněně dlaněmi do podložky, mírně zasuneme bradu a s nádechem pomalu zvedáme z podložky pánev, kříž a hrudník co nejvýš. Váha těla zůstává na ramenou a nohách, s výdechem pomalu jdeme obratel po obratli zpět. Další fáze cviku je, že s nádechem jdeme nahoru, kde zůstaneme po dobu tří nádechů a výdechů a pomalu se budeme vracet zpět. V pozici nahoře si uvědomujeme stažení pánevního dne a snažíme se mít co nejvíce uvolněné hýžd'ové svaly.)

Příloha č. 3: Pozice v sedu

Obr. č. 32



APALOVÍČOVÁ, Dana. *Jógová hodina pre seniorov začiatočníkov*, str. 9

Uvolnění chodidel (Pokrčíme levé koleno a pomocí rukou ho umístíme na stehno pravé nohy. Uvolníme všechny prsty, jemně prokroužíme kotník a cvik opakujeme i na druhou nohu.)

Obr. č. 33



APALOVÍČOVÁ, Dana. *Jógová hodina pre seniorov začiatočníkov*, str. 9

Uvolnění beder a kolenních kloubů (Máme natažené nohy, s nádechem přitáhneme pravé koleno k hrudníku, s výdechem natáhneme nohu zpět a s dalším nádechem přitáhneme levou nohu. Promasírujeme si takto i orgány břišní dutiny)

Obr. č. 34



Obr. č. 35



APALOVÍČOVÁ, Dana. *Jógová hodina pre seniorov začiatočníkov*, str.13

Boční předklon (Nohy máme natažené, pravou nohu pokrčíme a umístíme ji co nejvýše na stehno levé nohy, s nádechem zvedneme levou ruku ke stropu a s výdechem se ukloníme doprava. V poloze zůstaneme po dobu tří nádechů a výdechů a s dalším nádechem se vrátíme zpět. Přetočíme hrudník k natažené noze a s výdechem se předkloníme, snažíme se hrudník umístit co nejblíže k natažené noze. Opět zůstaneme po dobu tří nádechů a výdechů a s dalším nádechem se narovnáme a celý cvik opakujeme i na druhou stranu.)

Příloha č. 4: Dotazník

DOTAZNÍK

Pro bakalářskou práci na téma:

AKTIVACE SENIORŮ POMOCÍ JÓGY

- 1) Základní údaje (pohlaví, věk, životní povolání)
- 2) Jógu praktikuji: (zakroužkujte vhodnou odpověď)
 - a) do 1 roku
 - b) 2 – 3 roky

c) 4 až 5 let

d) 6 a více let

3) Proč jste začala/začal cvičit jógu?

4) Pociťujete vliv jógy ve vašem běžném životě?

(Zakroužkujte vhodnou odpověď, pokud odpovíte ano, tak prosím rozepište jak)

ANO ----- NE

5) V čem vidíte pro vás největší výhodu jógy?

DĚKUJI ZA VYPLNĚNÍ DOTAZNÍKU

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá aktivací seniorů pomocí jógy. Cílem práce bylo teoreticky popsat výhody pohybu a jógy ve stáří a dotazníkovým šetřením si potvrdit účinnost jógy u seniorů v praxi. Teoretická část popisuje pohyb a jeho vlastnosti, dále pak filosofii jógy, která je základem pro praktikování cvičení. Praktická část je rozdělena na ukázkovou hodinu pro seniory a na dotazníkové šetření, které je zaměřeno na starší lid, kteří jógu praktikují již nějaký čas. Závěrem šetření je potvrzení dvou hypotéz, ohledně aktivace seniorů pomocí jógy.

My final work is aimed at the activation of seniors with help of yoga. The purpose of this work was to describe theoretically the benefits of yoga and of physical activity in senescence. With help of a questionnaire, we proved the effects of yoga in practise. The theoretical part describes movement and it's features, the philosophy of yoga, which is fundamental for the practise. The practical part is divided in two parts: a sample lesson for seniors and a questionnaire-survey. The survey is aimed at elderly people who have been exercising yoga for a long time. In the conclusion we confirmed our two hypotheses concerning the activation of seniors with the help of yoga.